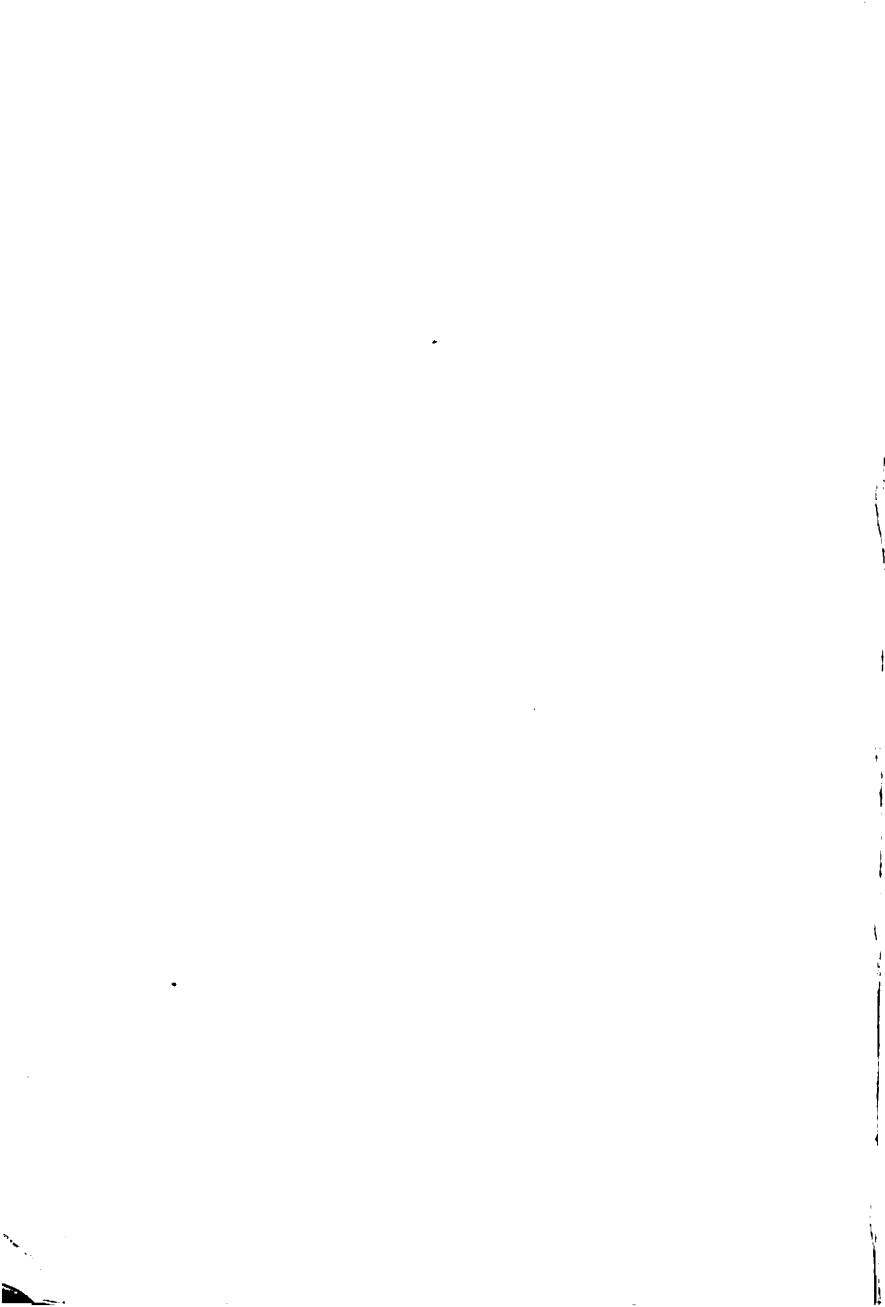


ஸ்ரீ ஸந்தியா வந்தவம்

— ஸ்ரீவத்ஸ சோமதேவசர்மா



ஸ்ரீ ஸந்தியாவந்தனம்

ஸ்ரீவத்ஸ வெ. ஸோமதேவ சர்மா

ஸ்ரீ சுரப் ஐகத்குரு ஸதாப்த பப்ளிகேஷன்ஸ்

158/12, லேக்வியூ ரோடு, மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை-600 033.

போன் : 42668005 / 24747066

முகவுரை

ஸ்ரீ ஸந்த்யாயை நம:

“கர்மாவினாலேயே ஜனகர் முதலானோர் ஸித்தியடைந்தனர். ஆதலின் நீயும் கர்மாவைச் செய். கர்ம ஸன்யாஸத்தை விட கர்ம யோகம் மேலானது.”
- கீதாசார்யன்.

“கர்மாவைச் செய்! தூங்காதே!”

- வேதம்

ப்ராஹ்மண ஸமுகத்திற்கு ஒரு விக்ஞாபனம். நீண்ட காலம் தூய வாழ்வு வாழ்ந்து, ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும், புத்ர பெளத்ராதி பாக்யத்தையும், நற்கீர்த்தியையும் பெற்ற மஹரிஷிகளின் மரபில் தோன்றியவர் நாம் அனைவரும். ஸந்த்யை முதலிய கர்மாக்களை நன்கு அனுஷ்டித்தே அதற்குக் காரணம். ஸந்த்யாவந்தனம் எனும் கர்மா ஆணை வேர் போலானது. மற்ற எந்தக் கர்மாவை விட்டுவிட்டாலும் ஸந்த்யை ஒன்றையேனும் நன்கு அனுஷ்டித்தால் ப்ராஹ்மண்யம் நிலைக்கும். காலதேச வர்த்தமானங்களை அனுசரித்து, நம் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய பொருள் தேடவே பொழுது போதவில்லை. உரிய காலத்தில் ஒரு வித கர்மாவையும் செய்ய ஸமயம் வாய்ப்பதில்லை. கிடைத்த சிறிது நேரத்திலாவது நம் ஜன்மா நிலைக்க வேர்போன்ற ஸந்த்யாவந்தனத்தின் பெருமையைப் பற்றி அறிந்து ஸௌகர்யம் உள்ளபோது நன்கு அனுஷ்டிக்கக் கூடாதா? என்ற அந்தரங்க அபிப்ராயத்துடன் இதை வெளியிட முன்வந்தோம்.

இச்சிறு நூலில் விஸ்தாரமாக ஸந்த்யையை அனுஷ்டிக்கும் முறையும், அதன் ஸ்தூல, ஸூக்ஷ்ம, வேதாந்த தாத்பர்யம், ஸ்வரத்துடன் ஸம்ஸ்க்ருத எழுத்தில் மந்த்ரங்கள், தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு, பத அர்த்தம், அபூர்வ விஷயங்களான பூதசுத்தி, காயத்ரீ கவசம், ஹ்ருதயம், சாபவிமோசனம், வந்தனமந்த்ரம், ஹம்ஸ காயத்ரீ, துரீய காயத்ரீ, ஸ்தோத்ரம் முதலியன ஸம்ஸ்க்ருத, தமிழ் எழுத்துக்களிலும், காயத்ரியின் ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, சக்தி, வர்ணம், பலன் முதலியவைகளும், ஸந்த்யாவந்தனம் செய்வதை விளக்கும் படங்களும், காயத்ரியின் படங்களும் வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன.

உயர்ந்த காகிதத்தில், நன்கு அச்சிடப்பட்டு, மனத்தைக் கவரும் விஷயங்களுடனும், படங்களுடனும் கூடிய இப் புஸ்தகம் ஒவ்வொரு ஆஸ்திகர் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது அவசியம் என்பது சொல்லாமலே விளங்கும். ஒவ்வொருவரும் தமக்கு ஒரு ப்ரதி வாங்குவதுடன், த்ருப்தியடையாமல், தேவாஹ்ருதம் போன்ற இதை தம் நண்பர்களுக்கும் வாங்கியளிக்க வேண்டும். கன தனவான்கள் இந்த அரிய நூலை நூற்றுக்கணக்காக வாங்கி ஏழைச் சிறுவர்களுக்கு அளித்தால்,

பாடசாலைகள் கூட அதிகமில்லாத இக்காலத்தில், சிறந்த க்ஞான யக்ஞம் செய்த பலனைப் பெறுவார்கள் என்பது நிச்சயம்.

தைத்திரீய க்ருஷ்ண யஜுர் வேதத்தைத் தழுவி இது எழுதப்பட்டிருந்தாலும், மற்ற வேதத்தைச் சார்ந்தவரும் அறிய வேண்டிய பொதுவான விஷயங்கள் அனைத்தும் தொகுக்கப்பட்டிருப்பதால் எல்லோருக்கும் இது மிக உபயோகமானது. வேத மந்திரங்களுக்குப் பாஷ்யம் எழுதியவர் பலர். அவரவர் அறிவுக்கு ஏற்றபடி அர்த்தம் கொள்வர். தனித்தனி பதம் பிரித்து அர்த்தம் எழுதுவதற்கும், பொதுவான அர்த்தத்திற்கும் சிறிது மாறுபாடு ஏற்படலாம். அந்தந்த மந்திரத்தின் உட்கருத்தை அறிந்து அனுஷ்டிப்பது விசேஷமானது.

ஸ்வரம்: உதாத்தம், அனுதாத்தம், ஸ்வரிதம், தீர்க்க ஸ்வரிதம் எனப்படும். ஒரு எழுத்திற்கு மேல் கோடு போட்டிருந்தால் ஸ்வரிதம் - அதை உயரத் தூக்கிச் சொல்ல வேண்டும். கீழே கோடு போட்டிருந்தால் 'அனுதாத்தம்' கீழே இறக்கியும், மேலே இரண்டு கோடு போட்டிருந்தால் 'தீர்க்க ஸ்வரிதம்' - உயரத் தூக்கி சிறிது நீட்டியும், ஒன்றும் போடாவிட்டால் 'உதாத்தம்' - ஸாதாரணமாயும் கூறவேண்டும். இதைவிட அதிகமாக எழுத்து மூலமாய் விவரிக்க முடியாததால், தயவு செய்து, அவரவர் குருவிடம் ஸந்த்யை சொல்லிக் கொள்வது விசேஷமானது.

சில அச்சப் பிழைகள் தோன்றலாம். முடிந்த வரையில் பலமுறை திருத்தியிருக்கிறோம். அப்படியும் சில தப்பிதங்கள் நேர்ந்திருந்தால் மன்னிக்கவும். ஸ்வரங்களுக்கு சிறிய கேரடுகள் போடப்படுகின்றன. இவைகள் அச்ச யந்திரங்கள் வேகமாய் வேலை செய்யும்போது, ஒடிந்து போகின்றன. அல்லது இடம்விட்டு நகர்ந்து விடுகின்றன. இதனால் ஸ்வரம் மாறிவிடும். வஸதியுள்ளவர் தம் ஆசார்யரிடம் காட்டி, தப்பிதம் இருந்தால் திருத்திக் கொள்ளவேண்டுகிறோம்.

பெரிய தப்பிதங்கள் நேராது என்று நம்புகிறோம். அன்பர்கள் தயவுடன் இதிலுள்ள எங்களுக்குப் புலப்படாத பிழைகளை அறிவித்தால், அடுத்த வெளியீட்டில் கட்டாயம் நன்றியுடன் அவைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இந்த அரிய ப்ரசுரத்தை ஐகன்மாதாவான ஸ்ரீ காயத்ரீ தேவியின் பாத கமலங்களில் ஸமர்ப்பிக்கிறோம்.

M.S. அருணாசலம்

பொருளடக்கம்

புரீ காயத்ரியின் உருவப் படங்கள்

பக்கம்

அவதாரிகை

1 - 60

[ஸந்த்யையின் பெருமை, த்யான ச்லோகங்கள் - அர்த்தம், த்யான பலன், பொது ஆசாரங்கள், ஆசமன விதி, ப்ராணாயாமம், மார்ஜனம், அர்க்ய ப்ரதானம், வேதக்கதை, ஆஸனம், ஜபம், காயத்ரியின் மஹிமை, பெருமை, அர்த்தம், காயத்ரீ செய்யும் விதம், எண்ணுதல், காயத்ரீபுர: சரணம், காம்யபலனும், காயத்ரீஜபமும் ஹோமமும், ஐஹிக பலன், காயத்ரீசாப விமோசனம்.]

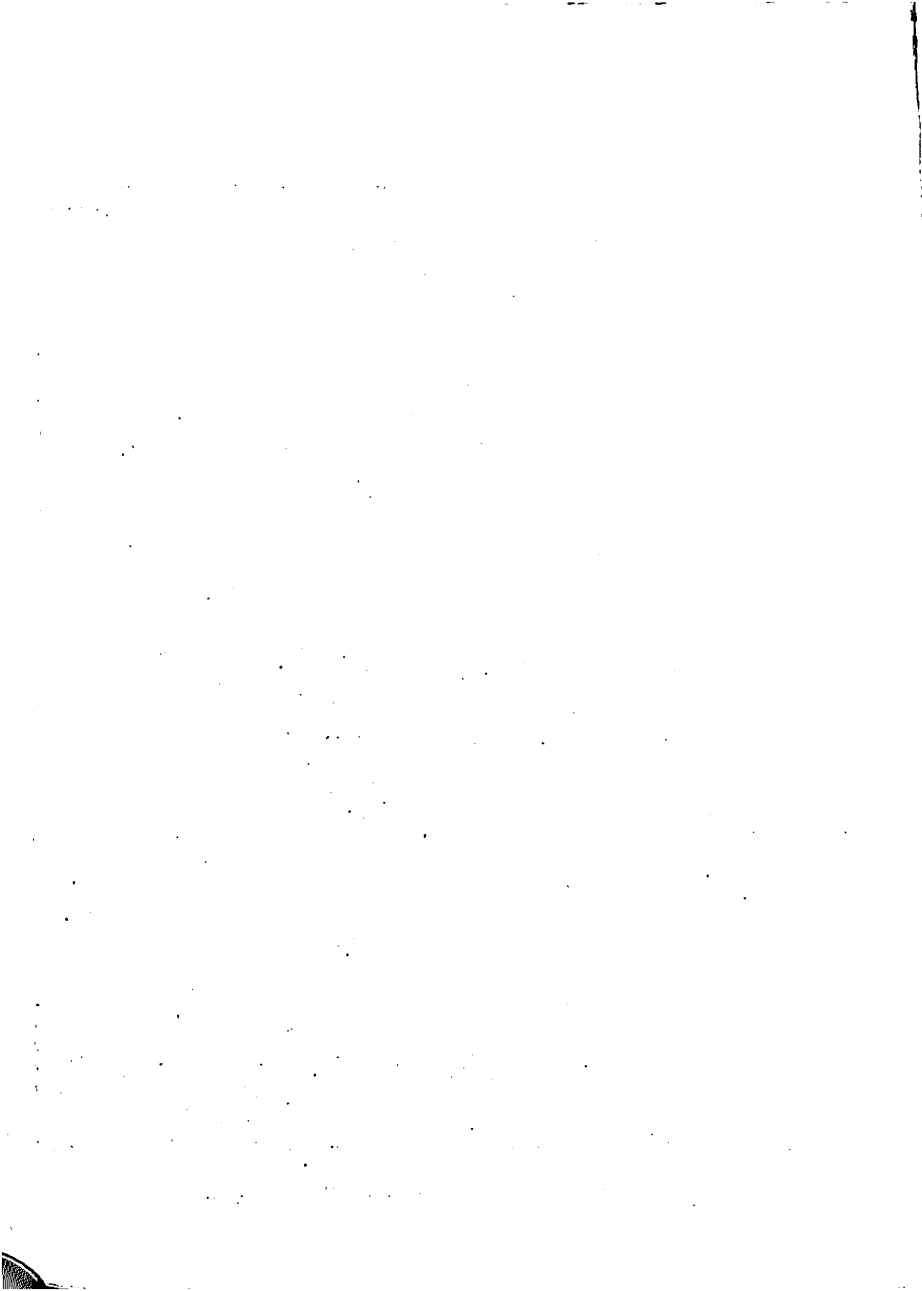
ஸந்த்யா வந்தனம்

61 - 108

[ஸ்வரத்துடன் ஸம்ஸ்க்ருத - தமிழ் எழுத்துக்களில் மந்த்ரம், பதவுரை, கருத்து.]

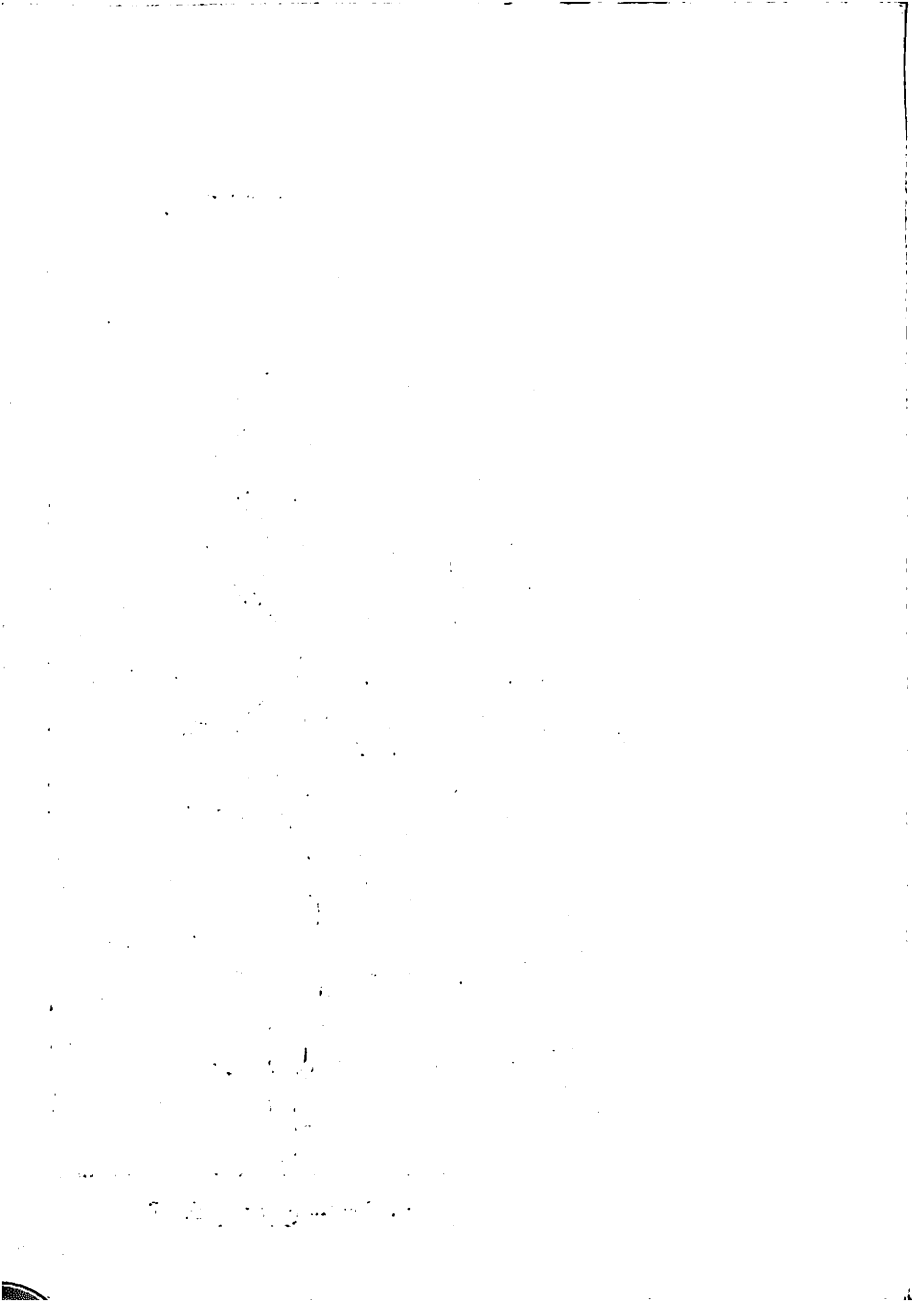


ஸ்ரீ கார்த்தீ (கார்த்தியில்)—புரும ஸ்வரூபினீ.



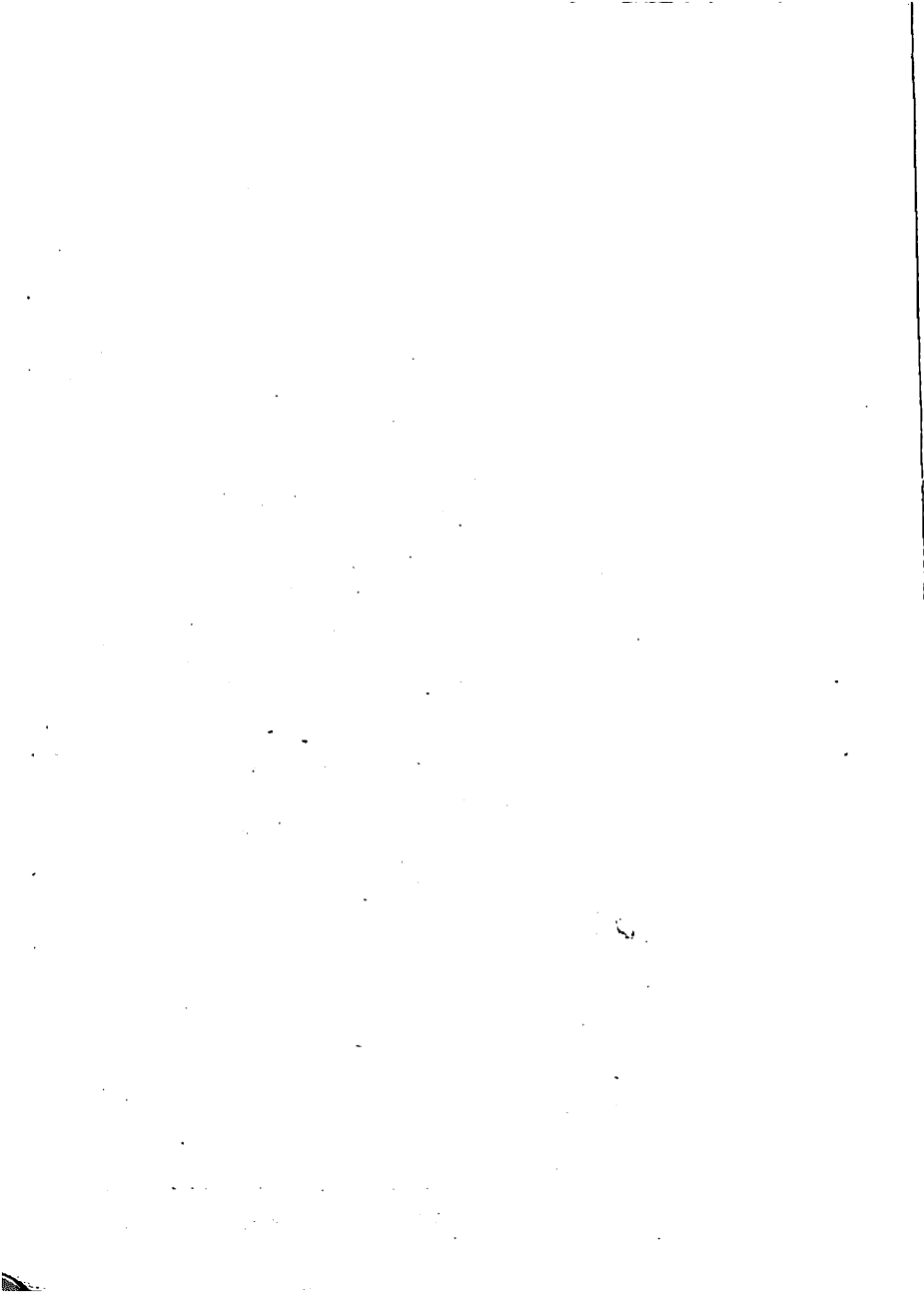


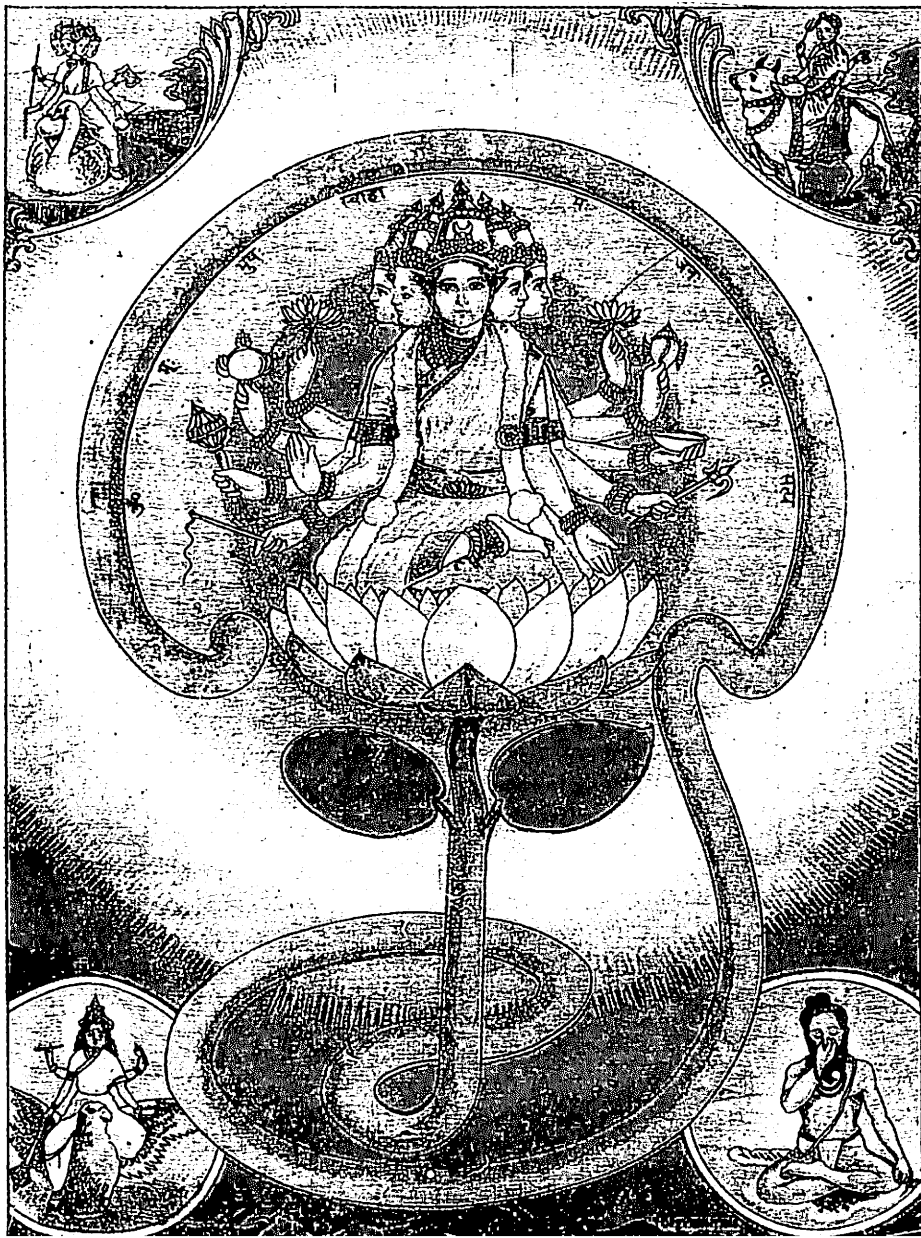
ஸ்ரீ ஸாவித்ரீ (மாதபான் ஹிகத்தில்)—ருத்ரா ருபிணி.

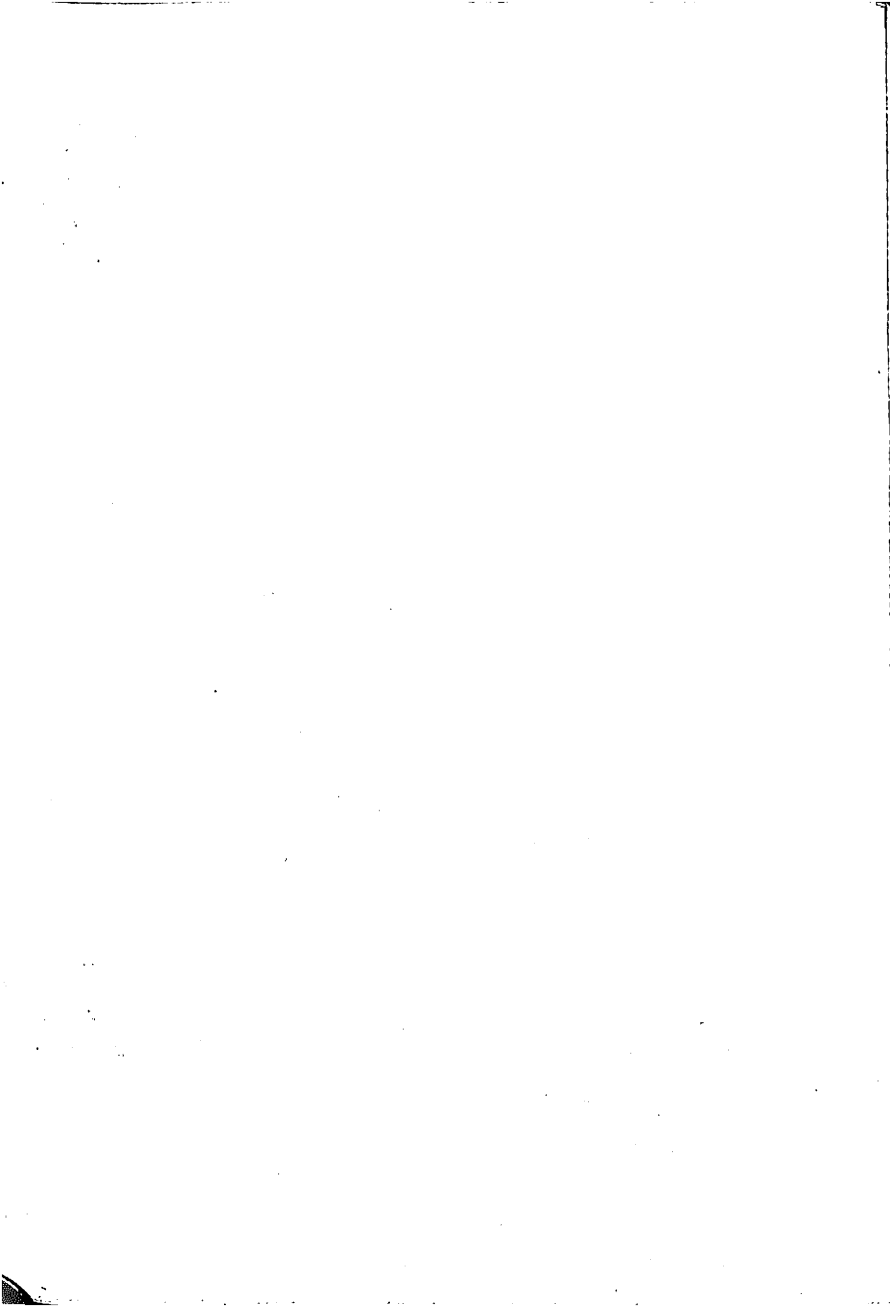




ஸ்ரீ ஸரஸ்வதீ (ஸாயங்காலத்தில்) — விஷ்ணு ஸ்வரூபினி .







ஸ்ரீ ஸந்த்யாவந்தந அவதாரிகை.



ஒவ்வொருவரும் இன்பத்தையே விரும்புகிறோம். துன்பத்தை எவரும் விரும்புவதில்லை. நினைத்தவண்ணம் இன்பம் வருவதில்லை. ஏனங்ஙனமெனில் கண்ணுக்குத் தெரியவில்லை. புத்திக்கும் எட்டவில்லை. இங்குதான் நமது வேதம் புகுந்து உண்மையை விளக்குகிறது. அதை விவரிக்கின்றது தர்ம சாஸ்த்ரம். அதைக் கதை ரூபமாக பிரகாசப்படுத்துகிறது புராணம்.

ச்ருதி ஸ்ம்ருதி புராணம் இவையெல்லாம் ஒன்று கூடி ஒரு உண்மையைக் கூறுகின்றன. அஃதென்ன? நீ நற்கருமம் செய்ததால் இன்பத்தைப் பெறுகியாய். தீய கார்யம் செய்ததால் துன்பம் அடைகியாய் என்று கூறுகின்றன. அவை இறைவனது ஆணைரூபமாம். அவை கட்கு எல்லாம் தெரியும். “இவை நற்கருமம்! இவை தீய கருமம்! நல்லதைச் செய், தீயதை விடு” என்கின்றன. அறிந்தோ அறியாமலோ தீயதைச் செய்தால் அதனால் வரும் துன்பம் அகல இதைச்செய் என்றும், உபதேசிக்கின்றன. அதை ஸ்ம்ருதிகள் வர்ணதர்மம் ஆச்ரமதர்மம், ஸாமான்யதர்மம், விசேஷதர்மம் என பலவாகக் கூறுகின்றன.

வர்ண தர்மத்தில் த்விஜர் அதாவது இருபிறப்பாளர் என்ற மூன்று வர்ணத்திற்கும், ப்ரும்மசாரி க்ருஹஸ்தன் வாநப்ரஸ்தன் ஸன்யாஸி என்ற ஆச்ரமத்திற்கும் சில ப்ரத்யேக தர்மங்களைக் கூறுகின்றன. இவைகளைத்தவிர மற்றவர்க்கும் இவர்க்கும் பொதுவாக சில தர்மங்களைக் கூறுகிறது சாஸ்த்ரம். உடலுக்கு உணவுபோல் உயிருக்கு இந்த தர்மம் இன்றியமையாதது. உணவு உடலை

வளர்க்கும். தர்மம் உயிரைவளர்க்கும். உயிருக்கு உடல் ஒரு பெட்டி அல்லது வீடு. உயிரில்லா உடல் பிணம். உயிருக்கு உரமூட்டுவதே அறம். அறம் செய்வோர் இன்பம் பெறுவர்.

அன்றன்று த்விஜர் செய்யவேண்டிய அறம் ஆந் ஹிகம் எனப்படும். அது ஸ்நாநம், ஸந்த்யை, ஜபம், ஹோமம், வேதமோதல், தேவபூஜை, விருந்தளித்தல் என்பனவாம். இவைகளில் ஸ்நாநமென்பது எல்லா கர்மாக்களுக்கும் முதல் அங்கமாம். ஸ்நாநம் செய்யாமல் எந்த வைதிக கர்மாவையும் செய்யக்கூடாது. செய்தால் கர்மா பயனைத் தராது. அப்படியே ஸந்த்யாவந்தந ஜபம் என்ற கர்மா. அதைவிட்டு வேறெந்த கர்மாவைச் செய்தாலும் அது பயனைத்தராது. ஆதலால் முதலில் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். ஸந்த்யையின் பலன் :

विप्रो वृक्षः तस्य मूलं हि सन्ध्या ।

மூலே சிந்நே நை புஷ் ஈல வா ॥

“த்விஜன் ஒரு மரம். அதன் வேர் ஸந்த்யா கர்மா. வேரை வெட்டிவிட்டால் மரமேது? புஷ்பமேது? பலமேது? என்கிறது சாஸ்த்ரம்.” இந்த முக்யமான கர்மாவைச் செய்யவே உபநயநம், உபநயந தீக்ஷை செய்யப்படுகிறது. உபநயநத்தில் காயத்ரீ மந்த்ரமே ப்ருமமோப தேசம் என்ற பெயரால் உபதேசிக்கப்படுகிறது. அதன் பிறகுதான் ஸந்த்யாவந்தநம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். காயத்ரீ உபதேசம் பெற்றவர்தான் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்யவேண்டும்.

அன்றன்று மனதினாலும் வாக்கினாலும் உடலினாலும்செய்த பாபங்களை அகற்றுகிறது இந்த கர்மா. பாபம் அகன்ற பின்தான் கர்மாக்களைச் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அது பூர்ண பயனைத்தரும். அது

மாத்ரமல்ல; பாபங்களை அகற்றி புண்யத்தைத் தரும் புண்ய கர்மாவாகும் ஸந்த்யை. நாமடைந்த உயர் ஜன்மாவிலிருந்து தாழ்ந்த ஜன்மாவை அடையாதபடி நம்மை ரக்ஷிக்கின்றது ஸந்த்யை எனும் இந்த நித்ய கர்மா. இதைத்தவிர இதற்கு விசேஷ புண்யமில்லை என்பர் சிலர். உள்ள நிலையிலிருந்து கீழே விழாமல் ரக்ஷிப்பதே ஒரு பெரும் பயனல்லவா ? இந்த ஸந்த்யா கர்மாவை விதித்த வேதம் “सकलं भद्रं भञ्जते” எல்லாவித நன்மையையும் பெருகின்றான் ” எனப் பலனைக் கூறுகின்றது. ஆதலின் த்விஜர் என்ற மூன்று வர்ணத்தாரும் நான்கு ஆச்ரமத்தாரும் இந்த கர்மாவைச் செய்ய வேண்டும். (துறவிகளது ஸந்த்யா கர்மா, மற்றவர் கர்மாபோலல்ல. வேறு வகையானது). தற்காலம் ஷத்ரிய வைச்யர்கள் முற்காலத்து ஆசார அநுஷ்டாநம் போலல்லாமல் பௌராணிக ஸந்த்யா வந்தநம் செய்து வருகின்றனர்.

ऋषयो दीर्घं सन्ध्यत्वात् दीर्घमायु रवाप्नुयुः ।

प्रज्ञां यशश्च कीर्तीं च ब्रह्मवर्चस मेव च ॥

நீண்டகாலம் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்த முனிவர் தீர்காயுளை அடைந்தார்கள். அறிவு, நற்பெயர், புகழ், ப்ரும்மவர்சஸ் இவைகளையும் பெற்றனர் என்று இதற்கு பலவகையான பலனைக் கூறுகிறார் மனு.

இதன் கருத்தையும் மந்திர அர்த்தத்தையுமுணர்ந்து அநுஷ்டானம் செய்தால் சித்தசுத்தி, சாந்தி, ஞானம், மோக்ஷம் முதலிய சிறந்த பலன்களையும் பெறலாம். ஸந்த்யையில் முக்யமாகவுள்ள காயத்ரியும், அர்க்யம் விட்டபின் விதிக்கப்பட்ட “அஸௌ ஆதித்யோ ப்ரும்மா” என்ற உபாஸநமும் மோக்ஷ பலனையே அளிக்கவல்லவை.

ஏழுகல்பம் ஜீவித்திருக்கும் மார்க்கண்டேயர் தனது நீண்ட வாழ்க்கையில் வெறுப்படைந்தார். நாரதரை அணுகித் தனது ஜீவந காலம் எதுவரை ? என்று கேட்டார். அவர் தான் ப்ரும்மலோகம் சென்று அறிந்து வருவதாகச் சொல்லிச் சென்றார். அன்று மாலை ஸந்த்யா காலம் வந்துவிட்டது. எங்கும் ஜலம் அகப்படவில்லை. மார்க்கண்டேயர் அலைந்து திரிந்து ஓடினார். ஒரு சேரியின் அருகே ஒரு குட்டை தென்பட்டது. அது தோலை அழுக வைத்துப் புழு நிறைந்திருந்தது. காலத்தில் கடனைச் செய்ய அதில் முழுகினார். கர்மாவைச் செய்து முடித்தார். உடனே அவர்முன் நாரதர் தோன்றினார். “வயது எதுவரை ?” என மார்க்கண்டேயர் வினவினார். “நீர் காலத்தில் ஸந்த்யையைச் செய்யும்வரை உமக்கு ஆயுள் விருத்தி. அதை விட்டபோதே மரணம் !” என்றார் நாரதர். ஸந்த்யை நீண்ட ஆயுளை அளிப்பது, காலம் தவறாமல் செய்யத் தக்கதென்றும் இக் கதை போதிக்கின்றது.

தற்கால ஆங்கிலப் படிப்பிலே பாஷை, கணக்கு, சரிதம், விக்ஞானம், பூகோளம் முதலியவைகள் கற்பிக்கப் படுகின்றன. அவைகளில் தேறியவர் ஸர்வகலாசாலை யில் படிக்கும்போது அவரவர்க்கு எதில் விருப்பமோ அதைக்கொண்டு பி. ஏ. படிக்கின்றனர். ஸந்த்யையில் கர்மா, பக்தி, யோகம், க்ஞானம் இவை அமைந்துள்ள. ஸந்த்யையை நன்கு அநுஷ்டிப்பவர் முக்திக்கு இவைகளில் ஒன்றைக் கைப்பற்றலாம். அதன் மூலமாக இன்பம் பெறலாம். “அக்நி: ச” “ஆப:” “ஸூர்ய: ச” என்பவைகளில் கடைசியில் ஸ்வாஹா என்கிறோம். அது கர்ம ஆசாரத்திற்கு வழிகாட்டியாம். ப்ராணாயாமம் யோகத்திற்கு அடிகோலுவதாம். அர்க்யமளித்தல் பக்தியின் ஓரம்சம். “அஸௌ ஆதித்ய:” என்ற த்யானம் க்ஞானத்திற்கு வித்தாம். பிறவிக் கடலைத் தாண்டி

வைப்பவை முற்கூறியவை. க்ஞானம் நேராகவும் மற்றவை பரம்பரையாகவும் முக்தி தருகின்றன. மோகும் அல்லது பேரின்பத்திற்கு ஸாதநமாக ஸந்த்யை அமைந்துள்ளது.

ஸர்வ வ்யாபகமானது ஸந்த்யை.

இது தேவராலும் மூவராலும் செய்யப்படுகிறது. அசுரரும், நரரும் இதைச் செய்து வருகின்றனர். ப்ரும் மா, விஷ்ணு, சிவன் ஆகிய இவர்களும் ஸந்த்யா கர்மாவைச் செய்கின்றனர். வைகுண்டநாதன் அவதாரமான ராமரும், க்ருஷ்ணரும் ஸந்த்யை செய்தனர். நமது கோத்ர ரிஷிகளான வஸிஷ்டர், அத்ரி, ஆங்கீரஸர், கச்யபர், கௌதமர், பரத்வாஜர் முதலியவர்களும் ஸந்த்யை செய்தனர். சிரஞ்ஜீவிகள் இன்றும் செய்கின்றனர். தர்மநூல் இயற்றிய மநு, யாக்ஞவல்க்யர், பராசரர் முதலியவரும் செய்தனர். ஆபஸ்தம்பர், போதாயநர், ஆச்வலாயநர் முதலிய ஸூத்ரகாரர்களும் செய்தனர். ராஜாக்களும், கவிகளும், பக்தர்களும், ஆசார்யர்களும் அனுஷ்டித்தனர். தொன்றுதொட்டு எல்லோராலும் எக்காலத்திலும் செய்யப்படுகிறது. ஆசௌசம் (தீட்டு) வந்தபோதுகூட செய்யவேண்டியது ஸந்த்யை ஒன்றே. ஸ்ரீ ராமன் பெருமையைக் கூறவந்த வால்மீகி அடிக்கடி ஸந்த்யையைக் கூறுகிறார். பாண்டவ, கௌரவப் போரை வர்ணிக்கும் வ்யாஸர் இதைப் புகழுகிறார். காவ்யம் எழுதும் கவிகள் கூறுகின்றார்கள். விசேஷமாக காளிதாஸன் இதை மறவாமல் அடிக்கடி கூறுகின்றார். பரமசிவன் ஸந்த்யாநுஷ்டாநம் செய்ததாக குமாரஸம்பவத்தில் வர்ணிக்கிறார். நமது மூதாதைகளும் ஸ்ரத்தையுடன் செய்துவந்தார்கள். ஒரு நாட்டில் மாத்ரமல்ல! காசி முதல் கன்யாகுமரி வரை இது எல்லோராலும் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. அந்ந்ர மதத்தினரால் “ப்ரேயர்” என்ற பெயரால் காலை மாலைகளில் ஸந்த்யை அவரவருக்

கேற்ற வகையில் செய்யப்படுகிறது. ஆபத்தில் கஷ்ட காலத்தில் கூட சுருக்கமாகவாவது செய்யவேண்டும். ஸந்த்யா காலத்தில் சண்டையை நிறுத்தி ஸந்த்யை செய்வது நம் போர்வீரர் வழக்கம்.

இரவிலும் போர்உண்டென கொளரவர் கூறினபோது சிறிது காலம் ஆயுதபாணிகளாகவே வீரர்கள் ஸந்த்யா த்யாநம் செய்ததாக பாரதம் கூறுகிறது. ஸந்த்யை எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் காலமுமாகும். அதனால் ஸந்த்யா என்று காலத்தின் பெயரே இதற்கு இடப்பட்டது. தந்தை இறந்து அவ்வுடலுக்கு ஈமைக் கடனைச் செய்யும்போது இடையில் ஸந்த்யா காலம் வந்தால் ஸ்நாநம் செய்து ஸந்த்யையைச் செய்தபின்பே பித்ரு கர்மாவைச் செய்யவேண்டும்.

शुजिर्वापि भशुजिर्वापि काले सन्ध्यां समाचरेत् ॥

சுத்தனோ அசுத்தனோ காலத்தில் ஸந்த்யை செய்ய வேண்டும். அகாலத்தில் செய்வது மலடியின் சேர்க்கை போலாகும். காலம் கடந்துவிட்டது, இனி செய்தும் பயனில்லையே என்று இதை விட்டுவிடலாகாது. அடுத்த வேளை செய்ய வேண்டிய ஸந்த்யா கர்மாவரை விட்டுப் போனதைச் செய்ய வேண்டும். நோய்வாய்ப்பட்டு படுக்கையில் படுத்திருந்தால் அவனுக்காக அவன் புத்ரன் அல்லது நெருங்கியவர் அந்தந்த காலத்தில் ஸந்த்யை செய்து இவனது கரத்தில் சிறிது ஜலத்தை விடவேண்டும்.

ஒருவனை இவ்வுருக்கு எப்படி வழி என்று கேட்போம். அவன் வழியைக் கூறியவுடன் அவனுக்கு வந்தனம் கூறுகிறோம். இது நாகரீகம் எனப்படுகிறது. உலகிலும் நம் உடலிலும் உள்ள அசுத்தங்களை அகற்றுகிறார் ஸூர்யன். தனது கிரணங்களால் ஜீவ கலையை ஊட்டுகிறார். மழையை அளிக்கிறார். இருளை நீக்கி

ஒளியை அளிக்கிறார். அத்தகைய சூரியனுக்கு நன்றி செலுத்த வேண்டாமா? அவர் செய்யும் உதவிக்கு ஸந்த்யை என்ற உபகாரங் கூட செய்யாவிடில் நாம் நன்றி கெட்டவரல்லவா? த்ரோஹி அல்லவா? அநாக ரிகரல்லவா? ஆகவே ஒவ்வொரு வேளையும் காலந்தவ ருமல் நம் கடமை என இதைச் செய்யவேண்டும்.

இதை விட்டவர் ஸூர்யனைக் கொன்ற பாவி யாவர். குருடனாகவும், கோட்டானாகவும், பாபியாகவும் பிறப்பர் என்று தர்ம சாஸ்த்ரம் கூறுகிறது. ஸந்த்யா காலத்தில் வேறு எந்த கர்மாவையும் செய்யக்கூடாது. ஸந்த்யையை விட்டு வேறு தேவபூஜை பஜனை முதலிய நற் கருமங் களைச் செய்தால்கூட அவை பலனைத் தரா. யஜுமாநன் வாயிற் காக்கும்படி ஒருவனுக்கு வேலை தந்தார். அவன் அதைவிட்டு வயலைக் காத்தேன் என்றால் அவர் இவ னிடம் கோபிப்பார் அல்லவா? நமக்கு ஸந்த்யா காலத் தில் ஸந்த்யா வந்தனம்தான் செய்யவேண்டும் என்பது பகவானது ஆக்ஞை. அதைவிட்டு மற்றதைச் செய்தால் பகவானது அருளைப் பெறமுடியுமா? அவர் கோபத் திற்கல்லவோ பா த்ரமாவோம்! ஒரு விதை விதைக்க ஏற்ற ஒரு காலம் உண்டு. அந்த காலத்தில் விதைத் தால்தான் நற்பலனைப் பெறலாம். ஒரு ராகம் பாட ஒரு காலம் உண்டு. அப்பேர்து அதைப் பாடினால்தான் அது பரிமளிக்கும். காலந்தவருமல் ஸந்த்யையைச் செய் தால்தான் அது பயனைத் தரும். நீதிஸ்தலத்தில் குறித்த காலத்தில் நாம் இல்லை எனில் வழக்கைத் தள்ளிவிடு வார். அல்லது எதிரிக்கு ஸாதகமாகத் தீர்ப்பு கூறப் படும். குறித்த காலத்தில் வராததற்காக சிணுபுயம் உண்டு. இங்ஙனம் நச்வரமான உலகில் மனிதர் இயற் றிய சட்டத்திற்கு உட்பட்டு வேலைசெய்கிறோம். நமது இஹபர நன்மையை நாடி சாச்வதனான பரமாத்மா இட்ட கட்டளையான ஸந்த்யையை விடலாமா?

ஸந்த்யை எனில் யாது ?

(1) ஸந்தியில் செய்யும் கர்மா. (பகல் இரவு சேருவது ஸந்தி) (2) நன்றாக த்யாநம் செய்ய வேண்டிய கர்மா. (3) ஜீவனையும் ப்ரும்மத்தையும் சேர்த்து வைக்கும் கர்மா. இங்ஙனம் பல பொருள்கள் உண்டு. சுருங்கச்சொல்லின் ஸந்த்யாகாலத்தில் ஸந்த்யா எனும் தேவியைப் பூஜிப்பது என்பது பொருள். அந்த தேவி ஸந்த்யா, ஸாவித்ரீ, காயத்ரீ, ஸரஸ்வதீ எனப்படுவாள். மும்மூர்த்திகளும் இதைச் செய்வதால் ஸரஸ்வதீ லக்ஷ்மீ பார்வதீ என்ற சக்திகளைவிட, ப்ரும்மா, விஷ்ணு, ருத்ரர்களைவிட, மேலான சிறந்த துரிய சக்தியாம் ஸந்த்யை என்பது. ஆனால் நமது சித்த பரிபாகத்திற் கேற்றபடி இங்ஙனம் மூன்று சக்திகளாகவோ மூன்று மூர்த்திகளாகவோ மூன்று தேகமாகவோ ஸந்த்ய மண்டலத்தில் த்யாநம் செய்யும்படி கூறப்பட்டது.

या सन्ध्या साचगत्सूतिः मायातीता सुनिष्कला ।

ऐश्वरी केवला शक्तिः मूर्ति त्रय समुद्भवा ॥

“ஸந்த்யை என்பது உலகைப் படைத்தது. மாயையைக் கடந்தது. நிஷ்கலமானது. ஈஸ்வரியானது. கேவல சக்தியானது. மும்மூர்த்திகளிடமிருந்து உண்டானது” என—போதாயன ரிஷி கூறுகிறார். அந்த ஒரே பராசக்தியானது மூன்று வேகைகளிலும் மூன்று தனி ரூபத்துடன் விளங்குகிறது. தனிப் பெயர், தனி வர்ணம், தனி வாஹநமிவைகளால் வேறுபட்டதுபோலிருக்கிறது.

காயத்ரீ த்யாநம்.

बालार्कान् शोण पाटल मुखैः युक्तां कुमारीं निरं

प्रातर्लौहित विग्रहां भुवि गतां सौख्यात्मिकां राजसीं ।

विभ्राणामभयं कमण्डलुमथांभोजाक्षमालां श्रवं

गायत्रीं हृदि हंसगां भवकरीं श्री ब्रह्मरूपां भजे ॥

பாலார்க்காருண சோணபாடலமுகை: யுக்தாம் குமாரீம் கிரம்
 ப்ராதர்லோஹித விக்ரஹாம் புனிகதாம் ஸௌக்யாத்மிகாம் ராஜஸீம் |
 ப்ரீராண மபயம் கமண்டலுமதாம்போஜாக்ஷ மாலாம் ஸ்ருவம்
 காயத்ரீம் ஹ்ருதி ஹம்ஸகாம் பவகரீம் ஸ்ரீ ப்ரும்மருபாம் பஜே ||

காலை ஜபத்தில் ஸுரீய மண்டலத்தினிடையே
 சிவந்த வர்ணமுள்ளவளாய், குமாரியாய், ரஜோகுணம்
 உள்ளவளாய் ஹம்ஸவாஹநத்தில் ப்ரும்ம ஸ்வரூபினி
 யாய் (ஸுரஸ்வதீ) ரிக்வேத ரூபினியாய் அபயமுத்தரை,
 கமண்டலு, தாமரைப்பூ, ஜபமாலை, ஸ்ருவம் இவைகளைத்
 தரித்திருப்பவளாக, காயத்ரியாக த்யானம் செய்ய
 வேண்டும்.

மாத்யான்ஹிக ஜபத்தில் ஸாவித்ரீ.

मुक्ता पाण्डुर हेम धूसर सितास्यां वीक्षणां व्योमगां
 मध्याह्ने सितविग्रहां सुयुवतीं सत्यात्मिकां तामसीं ।
 खट्वांगाभय शूलकानि दधतीं रुद्राक्षमालामुमां
 सावित्रीं वृषवाहनां क्षयकरीं श्रीरुद्ररूपां भजे ॥

முத்தா பாண்டர ஹேமதாஸர எதிதாஸ்யாம் த்ரீக்ஷணாம் வ்யோமகாம்
 மத்யாந்ஹே எதிதவிக்ரஹாம் ஸுயுவதீம் ஸத்யாத்மிகாம் தாமஸீம் |
 கட்வாங்காபய சூலகாநி தததீம் ருத்ராக்ஷமாலாமுமாம்
 ஸாவித்ரீம் வ்ருஷவாஹநாம் க்ஷயகரீம் ஸ்ரீ ருத்ரரூபாம் பஜே ||

மத்யான்னத்தில் ஸுரீயமண்டலத்தில் வெண்மை
 நிறம், தமோகுணம், கட்டில்கால், அபயமுத்தரை, சூலம்,
 ருத்ராக்ஷமாலை இந்த ஆயுதங்களைத் தரித்து (உமை)
 யௌவந முள்ளவளாகவும், வ்ருஷப வாஹநத்திலிருப்பவ
 ளாகவும், மூன்று கண்ணுள்ளவளாகவும், யஜுர்வேத
 மாகவும், ருத்ரரூபினியாகவும் த்யானம் செய்யவேண்டும்.
 அச்சமயம் ஸாவித்ரீ என்று பெயர்.

ஸாயங்காலத்தில் ஸுரஸ்வதீ.

नीलेन्दीवरमेचकैकवदनां वृद्धस्वरूपां रमां
 सायं श्यामल विग्रहां दिविगतां ज्ञानात्मिकां सात्विकीं ।

हाखं चक्रमथाऽभयं च तुलसीमालां करैर्बध्नी

ताक्ष्यस्थां च सरस्वतीं स्थितिकरीं श्रीविष्णु रूपां भजे ॥

நிலேந்திவர மேசகைக வதநாம் வ்ருத்த ஸ்வரூபாம் ரமாம்
ஸாயம்ச்யாமல விக்ரஹாம் திவிகதாம் ஞானாத்மிகாம்ஸாத்விதீம் |
சங்கம் சக்ரமதாபயஞ்ச துலஸ் மாலாம் கரைர் பிப்ரதீம்
தார்க்ஷ்யஸ்தாஞ்ச ஸரஸ்வதீம் ஸ்திதிகரீம் ஸ்ரீ விஷ்ணு ரூபாம் பஜே ||

ஸாயங்காலத்தில் ஸுரீர்யமண்டலத்தில் ஸரஸ்வதீ
என்ற பெயர். கறுத்த வர்ணம், கிழ சரீரம், கருட
வாஹநம், சங்க, சக்ர அபயம், துளஸ்மாலை, க்ஞான
ஸ்வரூபம், ஸத்வகுணம், ஸாமவேதம் இவைகள் உள்ள
விஷ்ணு(லக்ஷ்மீ)ஸ்வரூபமாக த்யானம் செய்யவேண்டும்

மூன்று காலத்திலும் வெவ்வேறு ரூபமாக (அந்தந்த
காலத்தில் அந்தந்த ரூபினியாக) த்யானம் செய்து, ஒவ்
வொரு வேளையிலும் ஏகரூபமாய் இருப்பதாகவும் த்யானம்
செய்ய வேண்டும். இதற்குத்தான் ஸந்த்ய என்று
பெயர்.

ध्वेत श्यामल लोहितै स्निग्धदन्तः युक्तां त्रिमूर्त्यात्मना

गायत्र्यक्षरमालिकां विलसदग्न्यर्केन्दु तेजोमयीं ।

सत्यज्ञान सुखात्मिकां समगुणां सन्ध्यां त्रयीमातरं

ओंकारात्मक तत्त्वपीठ निलयां श्रीलिंगरूपां भजे ॥

சவேத ச்யாமல லோஹிதைஸ்த்ரி வதனையுத்தாம் த்ரிமூர்த்யாத்மநா
காயத்ரியக்ஷர மாலிகாம் விலஸதக்ந்யர் கேந்து தேஜோ மயீம் |
ஸத்யக்ஞான ஸுகாத்மிகாம் ஸமகுணம் ஸந்த்யாயம் த்ரயீமாதரம்
ஓங்காராத்மக தத்வபீட நிலயாம் ஸ்ரீ லிங்கரூபாம் பஜே ||

வெண்மை, கறுப்பு, சிவப்பு என்ற மூன்று வர்ணம்
உள்ள மூன்று முகமுள்ளவளும், த்ரிமூர்த்தி வடிவமான
வளும், காயத்ரியின் அக்ஷரங்களாலாகிய மாலையால்
ப்ரகாசிப்பவளும், அக்நி, ஸுரீர்யன், சந்த்ரன் ஆகிய இம்
மூன்று தேஜோமயமானவளும், ஸத்யக்ஞான ஸுக வடி
வமானவளும், ஸமமான முக்குண முள்ளவளும், ஸந்த்
யை என்ற பெயருள்ளவளும், வேதத்தின் தாயும், ஓங்கார

வடிவமான தத்வபீடத்தில் விங்க ரூபமாக அமைந்தவளு
மான தேவியை பஜிக்கிறேன். முதல் மூன்று காலத்தில்
கூறப்பட்டவை ஸ்தூலம். இது ஸூக்ஷ்மம். தனித்தனி
யாக இருப்பது வ்யஷ்டி எனப்படும். எல்லாம் சேர்ந்த
போது ஸமஷ்டி எனப்படும்.

ஸமஷ்டிரூப காயத்ரீ த்யாநம்.

मुक्ताविद्रुम हेमनीलधवलच्छाये: मुखै: वीक्षणै:

युक्तामिन्दुनिबन्धरत्न मकुटां तत्त्वार्थं वर्णात्मिकाम्।

गायत्रीं वरदाभयांकुश कशा: शुभ्रकपालं गदां

शखं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

முத்தா வித்ரும ஹேம நீல தவளச் சாயைர் முகை: த்ரீக்ஷணை:
யுக்தாம் இந்ரு நிபந்த ரத்ன மகுடாம் தத்வார்த்த வர்ணாத்மிகாம் |
காயத்ரீம் வரதாபயாங்குச கசா: சுப்ரம் கபாலம் கதாம்
சங்கம் சக்ரமநாரவிந்த யுகளம் ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் பஜே ||

முத்து, பவழம், ஸ்வர்ணம், கறுப்பு, வெளுப்பு
ஆகிய வர்ணங்களுள்ள ஐந்து முகமுள்ளவளும், (ஒவ்
வொரு முகத்திலும்) மூன்று கண்கள் உள்ளவளும், சந்திர
கலையை தலைமீதணிந்தவளும், தத்வார்த்தம் உள்ளதான
எழுத்து ரூபமானவளும், வரதம், அபயம், அங்குசம்,
பாசம், வெளுப்பான கபாலம், கதை, சங்கம், சக்ரம்,
இரு தாமரை இவைகளைக் கரத்தில் ஏந்தியவளுமான
காயத்ரியை பஜிக்கிறேன்.

இது ஒன்றைத்தான் பெரும்பாலும் எல்லோரும்
மூன்று காலத்திலும் கூறி த்யாநம் செய்வர்.

த்யானத்தில் பற்பல ஏன்?

காயத்ரியின் பொருள் பரமாத்மாவே. அது அங்கு
இங்கு எதைபடி எங்கும் உள்ளது. ஸ்தித்த ஆநந்தரூப
மானது. உருவும் பெயரும் இல்லாதது. வாக்கிற்கும்
மந்திற்கும் எட்டாதது. அதைச் சிற்றறிவால் அறிய

முடியாது. சிறிய மந்த்தால் த்யாநம் செய்ய முடியாது. ஆதலின் முதலில் ஸூர்யனையும் ஸூர்யமண்டலத்தில் காயத்ரீ, ஸாவித்ரீ, ஸுரஸ்வதீ, ஸமஷ்டி காயத்ரீ என்றும் பலவாறாக த்யானம் செய்யும்படி கூறப்பட்டது. ஒன்றையே மூன்று வேளையிலும் நித்யம் த்யாநம் செய்தால் அதே மந்தில் தங்கிவிடும். ஒன்று ஒன்றாக த்யாநம் செய்துப் பழகினால் ஒன்றில் நிலைக்காமல் த்யாந சக்தி வ்ருத்தியாகும். நாள் ஆக ஆக இந்த உருவங்களையும் விட்டுவிட்டால் மநம் ஒன்றையும் நினையாமல் அசைவற்று நிற்கும். மனோ வ்ருத்திகள் ஒழிந்தால்தான் க்ஞானம் நிலைக்கும். முக்தி உண்டாகும். “ப்ரும்ம அப்யேதி” என்று வேதங் கூறிய பேரின்பத்திற்கு இந்த த்யாநமும், ஸந்த்யையும் மிகப் பயன்படும். ஆதலின் ஸந்த்யாவந்தந கர்மா படிப்படியாக மோகை ஸாதநமே.

ஸந்த்யையில் முக்யமானவை.

எது இல்லாவிட்டால் ஸ்வரூபம் நாசம் அடையுமோ அதே முக்யமாம். கண், காது முதலியவைகளும், விரல், கால், கைகளும் இல்லாவிடில் ஒருவன் ஜீவிக்கலாம். ப்ராணன் இல்லாவிடில் பிழைத்திருக்க முடியாது. அதே போல் ஸந்த்யாவந்தனத்தில் மிகமிக முக்யமானவை சில உள. அவை உயிர்போல் ஆதரவுடன் அனுஷ்டிக்கத் தக்கவை. இதனால் மற்றதை விடலாம் அல்லது ஆதரவில்லாமல் செய்யலாம் என்று எண்ணக்கூடாது. அவஸரத்தில் ஆபத்தில் கூட, முக்யமான இவைகளை நிறுத்தி நன்றாகச் செய்யத்தான் வேண்டுமென்றே பொருள். அவை யாவை? அர்க்யப்ரதாநம், ஸந்த்யோ பாஸனம் (அர்க்யத்திற்குப் பிறகு அஸாவாதித்யோ என்று செய்யும் த்யாநம்), காயத்ரீ ஜபம், உபஸ்தானம் என்ற நான்கும் ஸந்த்யாவந்தனத்தில் மிகமிக முக்யமானவை. ஸந்த்யா கர்மாவின் ஜீவநாடிகள். மற்றவை இவைகளுக்கு

அங்கங்களாம். அங்கங்களில் சில பூர்வ அங்கம். சிலது உத்தர அங்கமாம். இவை தவிர பாஹ்ய அங்கம் சில உள. ஸ்நாநம், கச்சம் அணிதல், புண்ட்ரம் தரித்தல், சுத்தமான யக்ஞோபவீதம், சிகை இவைகள் பாஹ்ய அங்கங்கள். ஆசமநம், ஸங்கல்பம், மார்ஜநம் (ஆபோ ஹிஷ்டா), ப்ராசநம் (ஸூர்ய:ச, ஆப: புநந்து, அக்நி:ச) மறுமுறை ப்ரோக்ஷணம் (ததிக்ரவிண்ண:), முகர்ந்து விடல் (த்ருபதாதிவ), ஜப ஸங்கல்பம், ப்ராணயாமம் முதலியவை பூர்வ அங்கம் எனப்படும். நவக்ரஹாதி தர்ப்பணம் (ஆதித்யம் தர்ப்பயாமி), ப்ராணயாமம், திக்வந்தனம் முதலியவை உத்தர அங்கமாம். நமது ப்ராணன் இருப்பிடமான ஹ்ருதயத்திற்கு மேலே கைகள் காது முதலிய சில அவயவங்களும் அதனடியில் ஜீரணக்கருவி, மல ஜலத்வாரங்கள், கால் முதலிய அவயவங்களும் அமைந்து இருப்பது போலாம் அது. ஆதலால் ஸந்த்யாவந்தனத்தைக் காலத்தில் நிறுத்தி அங்க உப அங்கங்களுடன் செய்யவேண்டும்.

அர்த்தம் தெரிந்தே செய்யவேண்டுமா ?

“ அர்த்தம் தெரியாமல் பேசக்கூடாது. பொருள் அறியாமல் ஒன்றைச் செய்யவுக்கூடாது. அப்படி செய்பவை பூர்ண பயனைத் தராது. அர்த்தம் அறியாமல் வேதத்தை ஒதுபவன், மந்த்ரங்களைக் கூறுபவன், மூட்டை சுமப்பவன், மரம்போலாவன். பொருள் உணர்ந்து ஒன்றைச் செய்தால்தான் அது அதிகப் பயனைத் தரும். வீர்யமுள்ளதாகும். ” என யாஸ்கரது நிருக்தமெனும் நூல் கூறுகிறது. அது ஒரு வேத அங்கம். எனையும் “ இதை எதற்காகச் செய்கிறோம்? இதனால் உண்டாகும் பயன் யாது? இதில் பூஜிக்கப்படுகிற தெய்வம் எது? அது எத்தகைய குணமுள்ளது? என்பவைகளை நன்கறிந்தே செய்யவேண்டும்”. நாம் உண்ணும்

உணவு கூட, அதன் ஸ்வரூபத்தை நன்றாக அறிந்தால்தான் அதிக ருசியைத் தருகிறது. ஆதலால் ஒவ்வொரு கர்மாவையும் அதில் உபயோகமாகும் மந்த்ரங்களின் பொருளையும் நன்றாக அறிந்தே செய்யவேண்டும். “அதை அறிந்த பின்தான் செய்வது, பொருள் தெரியாவிடில் அது பயனைத்தராததால் அதைச் செய்வதில்லை” என்று எண்ணலாகாது. கர்மாவை விடாமல் அநுஷ்டித்துக் கொண்டே அதன் பொருளை அறிந்து கொள்ள முயற்சிக்கவேண்டும். பொருளை அறியாவிடில் பூர்ண பயன் கிடையாது. அந்த கர்மா மிக வீர்யமுள்ளதாக இராது என்றே அதன் கருத்து. அடியோடு பயனை இல்லை என்பது கருத்தல்ல. தெரிந்து செய்தாலும், அர்த்தம் தெரியாமலே செய்தாலும் பயனுண்டு. தெரிந்து செய்வது அதிக பலனைத் தரும். இப்படி பலத்தில் தாரதம்யபேதம் உண்டு. ஒருவன் இது விளக்கெண்ணெய் என்று தெரியாமல் அதைச் சாப்பிட்டு விட்டால் அது தன்பயனான ப்ரஸ்ருத்தியைச் செய்துதான் நிற்கும். குழந்தை தீயைத் தொட்டால், “சுடுமென அறியாமல் தொட்டது” என அது சுடாமல் விடுமா? அங்ஙனம் ஸந்த்யா வந்தநத்திற்கு அர்த்தம் தெரியாவிடிலும், அநுஷ்டித்தால் அது நிச்சயமாகப் பயனைத் தந்தே தீரும். அர்த்தத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது நம் பொறுப்பு. அதைக் கூறக் கூடிய உத்தமரைத் தேடி அறிய அவகாசம் இல்லாதவர் பொருட்டே இந்நூலை வெளியிடுகிறோம்.

எல்லோருக்கும் ஒரே ஸந்த்யையா ?

ரிக்வேதம், யஜுர் வேதம், ஸாமவேதம் என வேதம் மூன்றாக வகுக்கப் பட்டுள்ளது. இதைப் பிரித்ததால் “வேதவ்யாஸர்” என்ற பட்டத்தைப் பெற்றார் பராசரரது புதல்வர். ரிக்வேதத்தைப் பைலர் என்ற

சிஷ்யன் மூலமாக ப்ரகாசப் படுத்தினார். அந்த வேதம் (8) அஷ்டகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டது. ஐதரேயமும், கௌஷீதகீ ப்ராம்மணமும் இதைச் சார்ந்ததாகும். இந்த வேதத்தைத் தழுவினவருக்கு ஆச்வலாயனர், ஸாங்க்யாயனர் என்ற மஹரிஷிகள் கல்பஸூத்ரம் செய்தனர். அது ஸ்ரௌதஸூத்ரம், க்ருஹ்யஸூத்ரம் என இரு வகை. முற்கூறிய ஸ்ரௌதம் மூன்று அக்ரிகளால் செய்யும். யாகத்தைக் கூறுவது. பின்னது நாற்பது ஸம்ஸ்காரங்களையும், ஸந்த்யாவந்தனம், ஸ்ராத்தம் முதலியவைகளையும் பற்றி கூறுவதாகும். ஆதலின் ரிக்வேதிகள் அந்த ஸூத்ரத்தைப் பின்பற்றி அவர்கூறிய வண்ணமே கர்மாக்களைச் செய்யவேண்டும். இங்ஙனமே மற்ற வேதங்களுக்கும் வெவ்வேறு ஸூத்ரங்கள் உள. அவரவர் அவரவாது ஸூத்ரத்தைத் தழுவியே கர்மாநுஷ்டானங்களைச் செய்யவேண்டும். ஆதலால் மூன்று வேதத்தைத் தழுவினவர்களுக்கும் ஸந்த்யாவந்தனம் என்ற ஒரு கர்மா உண்டெனினும் சிறிது சிறிது மாறுதல் உண்டு. காயத்ரீ மாத்ரம் எல்லோருக்கும் ஒன்றேயாம்.

யஜுர் வேதத்தை வ்யாஸர், வைசம்பாயனர் மூலமாக ப்ரசுரமாக்கினார். அந்த யஜுர் வேதம் சுக்ல யஜுஸ், கிருஷ்ணயஜுஸ் என இரண்டாகப் பிரிந்தது. சதபத ப்ராம்மணம், மைத்ராயணீயம் முதலியவை இதைச் சார்ந்தவை. க்ருஷ்ண யஜுர் வேதத்திற்கு ஆபஸ்தம்பர், போதாயனர், வைகாநசர், பாரத்வாஜர், வராஹர், ஸத்யாஷாடர் முதலிய பலர் க்ருஹ்யஸூத்ரங்களை எழுதியுள்ளார்கள். ஸுக்ல யஜுஸ்ஸுக்கு காத்யாயனர், பாஸ்கரர் எழுதினார்கள். இவைகளில் ஒன்றுக் கொன்று மற்றக் கர்மாக்களில் மாறுதல் உண்டு என்றாலும், ஸந்த்யாவந்தனத்தில் அதிக பேதமில்லை. ஸாம வேதத்தை ஜைமிநி மூலமாக ப்ரசுரம் செய்தார் சாந்தோக்யம், தண்டியம், தலவகாரம் என்பவை இதைச்

சார்ந்தவைகள். இதற்குக் கல்ப ஸூத்ரம் எழுதியவர், த்ராஹ்யாயணர் கோபிலர். ஸந்த்யாவந்தனத்தில் மூன்று வேதிகளுக்கும் மாறுபாடு உண்டு. எல்லோருக்கும் காயத்ரீ மந்த்ரம் மாத்ரம் ஒன்றே. அதில் பேதமில்லை. (ரிக்வேத ஸந்த்யை, ஸாமவேத ஸந்த்யை இவைகளை தனியாக அச்சிட்டுள்ளோம்). ஆபஸ்தம்ப ஸூத்ரமாயினும் ஆந்த்ரர், மத்வர், வைஷ்ணவர், ஸ்மார்த்தர் ஆகியவருள் சிறிது சிறிது பேதம் உண்டு. எல்லோருக்கும் பொதுவான விதிகளை முதலில் அறிவோம்.

பொதுவான ஆசாரம்.

“ ஸ்நாத்வா கர்மாணி குர்வீத ” என்பது சூஸ்த்ரம். அதாவது ஸ்நாநம் செய்த பிறகே ஸகல கர்மாக்களையும் செய்யவேண்டும். நாம் ஊத்தப்பல்லுடன் ஒன்றைச் சாப்பிட விரும்புவோமா? தேவர்களுக்குப் பூஜை செய்வது போலல்லவா ஸந்த்யா வந்தனம்! ஆதலால் தேஹ ஆரோக்ய முள்ளவர் அதிகாலையில் எழுந்து குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். உடல் சுகமில்லாதவர் வென்னீரிலேனும் முழுகவேண்டும். அல்லது பழய வஸ்த்ரத்தை விலக்கி ஈரத்துணியால் உடலைத் துடைத்துக்கொண்டு மடியான வஸ்த்ரம், பட்டு, கம்பளி இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை உடுத்திக்கொண்டு கால் அலம்பி, ஆசமநம் செய்து ஸந்த்யாவந்தனம் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும். மலசுத்தி ஆனபிறகே ஸ்நாநம் செய்யவேண்டும். ஸ்நாநம் செய்த பிறகே ஸந்த்யை செய்வதென காலதாமதம் செய்யலாகாது. விவாஹமானவர் பஞ்சகச்ச மணியாமல் ஸந்த்யை செய்தால் அது பூர்ண பயனைத் தராது. அங்ஙனம் சிகை இல்லாமல் இருந்தாலும் பூர்ண பயனைத் தராது. அனைவரும் சிகை வைத்துக் கொள்வதே ந்யாயம், தர்மம். எந்தக் காரணத்தாலோ சிகை வைக்க முடியாதவர் ஸ்ரூத்தம், ஸந்த்யா முதலிய கர்மாக்களில் 3 தர்ப்பை

நுனியை வலது காதில் வைத்துக்கொண்டு கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். இவைகளைப் போலவே யக்ஞோபவீதம் என்ற பூணூல் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். அதில் சாவியையோ, தாழ்த்து அல்லது இஷ்டமான வரது உருவமுள்ள லோகங்களையோ தரிக்கலாகாது. அவைகளைத் தரித்தாலும், ஜலமல விஸர்ஜன காலத்தில் மாஸையாக இல்லாமல் யக்ஞோபவீதமாகவே தரித்தாலும் கர்மா பயனற்றதாகும். பரம பவித்ரமானது பூணூல். வேதோக்த கர்மாவைச் செய்ய யோக்யதை அளிக்கின்றது. அதையே அசுத்தமாக்கி விட்டால் கர்மா எங்ஙனம் பயனைத் தரும்? ஆதலின் ஸ்நாநம் செய்து மடி உடைஉடுத்தி சிகையுடன் சுத்த யக்ஞோபவீதத்துடன் கர்மாவை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஆசமனம்.

மூன்று முறை ஜலத்தை ப்ரும்மதீர்த்தத்தால் உட்கொண்டு இருமுறை உதட்டைத் துடைத்து கேசவாதி நாமாக்களைக் கூறி, குறிப்பிட்ட அவயவங்களைத் தொடுவது ஆசமனமாம். கைவிரல்களின் நுனியால் ஜலம் விடுவது தேவதீர்த்தம். கட்டவிரல் பக்கமாக விடுவது பித்ரு தீர்த்தமாம். அடிபுரத்தால் விடுவது ப்ரும்மதீர்த்தமாம். சுண்டுவிரல் பக்கமாக விடுவது ரிஷிதீர்த்தமாம். ஒவ்வொரு கர்மாவின் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் இந்த ஆசமனம் அவசியம் செய்யவேண்டும். சில கர்மாவில் இடையிலும் செய்ய வேண்டும். வேதத்தால் யாகத்தில் கூறப்பட்டது ஸ்ரௌத ஆசமனம் என்று பெயர். ஸ்ரௌத ஆசமனம், ஸ்ம்ருதி ஆசமனம், புராண ஆசமனம் எனப் பலவகை. அனுஷ்டானத்தில் அநேகமாக பலர் அச்யுதாயநம: அனந்தாயநம: கோவிந்தாயநம: என்று கூறி 3 முறை ப்ரும்மதீர்த்தத்தால் அருந்துகின்றோம். கேசவ முதல் தாமோதர வரை 12 நாமங்களைக் கூறி இந்திரியங்களைத்

தொடுகிறோம். இதிலும் சிலரிடம் பேதம் உண்டு மூன்று முறை (ஒரு மந்த்ரத்தையும் கூறாமல்) தீர்த்த மருந்துவது ஒரு முறை. ப்ரணவத்தைக் கூறி அருந்துவது மற்ரோர் முறை. பூ: புவ: ஸுவ: என்பது ஒரு வகை. பூஸ்வாஹா, புவஸ்வாஹா, ஸுவஸ்வாஹா என்பது ஒருவகை. ரிக்வேதாய ஸ்வாஹா, யஜுர் வேதாய ஸ்வாஹா, ஸாம வேதாய ஸ்வாஹா என்பது ஒரு வகை. சிவ, மஹேஸ்வர, ச்ம் பே பா எனக்கூறி ஜலம் அருந்துவது ஒருவகை. அவரவர் முன்னோர் செய்து வந்தபடி ஆசமனம் செய்யவேண்டும். புதிதாக ஒன்றை ஆரம்பிக்கக்கூடாது.

ஆசமனத்தில் கவனிக்க வேண்டியவை.

ஜலத்தில் நின்று கொண்டு ஆசமனம் செய்தால் முழங்கால் மறையும் அளவு ஜலத்தில் நிற்கவேண்டும். இடது கையால் ஜலத்தைத் தொடவேண்டும். குளம் நதிகளில் உட்கார்ந்து செய்வதானால் வலது காலைக் கரையில் வைத்து உட்கார்ந்து இடது காலை ஜலத்தில் வைத்துக்கொண்டு, இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக்கொண்டே ஆசமனம் செய்யவேண்டும். வீட்டில் செய்வதானால் இரு கால்களையும் குத்திட்டுக் கொண்டு இரு முழங்கைகளையும் அதற்குள் வைத்துக் கொண்டு ஆசமனம் செய்யவேண்டும். சுண்டுவிரலையும் மோதிர விரலையும் நீட்டிவிட்டு மற்ற மூன்று விரல்களையும் சிறிது வளைத்தால் உள்ளங்கை குழிவாக இருக்கும். அதில் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு அந்த ஜலம் ஹ்ருதயம் வரை போகும் அளவு உட்கொள்ள வேண்டும். முதலில் அருந்தியது உட்சென்ற பிறகே மற்றுமிருமுறை தனித்தனியே உட்கொள்ள வேண்டும். மூன்றையும் சேர்த்துக் குடிக்கலாகாது. அந்த ஜலம் உளுந்து முழுகும் அளவு அல்லது மாஷம் எ்னும்

ரேகை முழுகும் அளவிருக்கவேண்டும். அந்த தீர்த்தம் உஷ்ணமாகவோ நுரை உள்ளதாகவோ உப்பு அல்லது வேறு எந்த ரஸம் கலந்ததாகவோ இருக்கக்கூடாது. குழாயில் அல்லது மேலிருந்து விழும் நீரால் ஆசமனம் செய்யக்கூடாது. ஸமுத்ர ஜலத்தால் ஆசமனம் செய்யக் கூடாது. தர்ப்பணம் செய்யலாம். ஆசமனம் செய்த பின் இருமுறை உதட்டைக் கையால் துடைத்து ஒவ்வொரு முறையும் கை அலம்ப வேண்டும். ரோமம் இல்லாத உதடு எப்போதும் எச்சிலாகும். அதைத் துடைப்பதால் கையை அலம்பவேண்டும். இதைப் ப்ரும்ம யக்ஞம் பற்றி கூறும் வேதம் “ மூன்று முறை ஆசமனம் செய்து இருமுறை துடை ” என போதிக் கின்றது. வைதிக ஸ்த்கர்மாக்களை ஆரம்பிக்கும்போது ஆசமனம் செய்தால் அது இந்த்ரியங்களைச் சுத்தமாக்கி சுறுசுறுப்புடன் அதைச் செய்ய யோக்யதையை உண்டு பண்ணுகிறது. அன்றியும் சிறிது சிறிதாகவும் உட்கொள்ளும் சீதளமான ஜலம் கபத்தை யகற்றி நாடிகளுக்கு ஒரு சுறுசுறுப்பைத் தருகிறது என வைத்யர் கூறுவர். பிறர் ஆசமனம் செய்த மிகுதி ஜலத்தால் ஆசமனம் செய்யக் கூடாது. கேசவ முதலிய பன்னிரண்டு நாமாக்களைக் கூறி ஜலத்துடன் குறிப்பிட்ட இடங்களைத் தொடவேண்டும். ஆசமனம் செய்ய பகவன் நாமாவைக் கூறுவது போல் முகத்திலுள்ள இந்த்ரியங்களைத் தொடவும் 12-பகவன் நாமாக்களைக் கூறும் படி சிஷ்டர்களான பெரியோர் ஏற்படுத்தினர். இந்த்ரியங்களைத் தொடுவதுடன் பகவன் நாம உச்சாரணத்தால் ஒரு வகை புண்யமும் கிடைக்கட்டும் என்பது அவர்கள் நோக்கம். அங்ஙனமே ஊர்த்வ புண்ட்ரம் இடும்போதும் பகவன் நாமாக்களைக் கூறவேண்டும். அதனால்தான் நாமம் இடுவது என்று அது வழங்கப் படுகிறது.

மும்முறை நீர் அருந்தி இருமுறை உதட்டைத் துடைத்துக் கேசவாதி நாமாக்களைக் கூறி குறிப்பிட்ட விரல்களால் குறிப்பிட்ட இடத்தைத் தொடவேண்டும். (இந்த ஆசமனம் தைத்திரீய சர்கையில் ப்ரும்ம யக்குத் திற்காக வேதங் கூறியதைப் பின்பற்றி மஹர்ஷிகளால் விதிக்கப்பட்டது.) கேசவ, நாராயண் என்று கட்ட விரலால் வலது, இடது கன்னங்களையும்; மாதவ, கோவிந்த என்று பவித்ர விரலால் வலது, இடது கண் களையும்; விஷ்ணு, மதுஸூதன என்று ஆள்காட்டி விரலால், வலது, இடது, மூக்குகளையும்; த்ரிவிக்ரம, வாமன என்று சுண்டு விரலால், வலது, இடது காது களையும்; ஸ்ரீதர, ஹ்ரி ஷீ கேச என்று நடுவிரலால் வலது, இடது தோள்களையும்; பத்மநாப என்று எல்லா விரல்களாலும் மார்பிலும்; தாமோதர என்று கூறி எல்லா விரல்களாலும் சிரஸ்ஸிலும் தொடவேண்டும். (இதில் சில பேதங்கள் உண்டு. அவரவர் முன்னோர் கூறிய வண்ணம் செய்யவேண்டும்.)

எந்தக் கர்மாவையும் ஸங்கல்பம் செய்துக்கொண்டு தான் ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஸங்கல்பத்தில் விநாயகரை நாடித் தலையில் குட்டிக் கொள்ளுதல் (சிலருக்கில்லை) ப்ராணாயாமம் செய்தல், பின்னர் வலது துடைமீது, இடது கை கீழும் வலது கை மேலுமாக வைத்துக் கொண்டு கால தேசங்களைக் கூறி இப்பயனுக்காக இன்ன கர்மாவைச் செய்கிறேன் என்பதே ஸங்கல்பத் தின் கருத்தாம்.

ப்ராணாயாமம்.

நமது சரீரத்தில் ஸஞ்சரிக்கும் வாயுவை அடக்கு வது ப்ராணாயாமம் எனப்படும். ப்ராணன் என்ற சொல்லால் ஜீவனையும் அழைக்கிறோம். உயிர் என்றும் ப்ராணனைக் கூறுகிறோம். ப்ரதி தினம் நமது முயற்சி இல்லாமலே 21 ஆயிரத்துச் சொச்சம்

மூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த மூச்சை விடாமல் அடக்கி முற்காலத்தவர் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றனர். மனதை அடக்குவதற்காகத் தோன்றிய யோக ஸாஸ்த்ரம் இந்த ப்ராணாயாமத்தையே முதல் ஸாதனமாகக் கூறுகிறது. தங்கம் முதலிய லோகங்களிலுள்ள தோஷம் தீயில் வைத்து ஊத ஊதச் செல்கிறது. அங்ஙனமே ப்ராணாயாமம் செய்யச் செய்ய நம் பாபம் அகலுகிறது. தர்ம ஸாஸ்த்ரம் ப்ராணாயாமத்தை ப்ரதி தினம் 12 (அல்லது 16) முறை செய்பவர் ஸகல பாபமும் அகன்று சுத்தமாவர் எனக் கூறுகின்றது. கல்பஸூத்ரமும் கர்மாக்களிடையே “ ப்ராயச் சித்தம் ப்ராணாயாம: ” என்று இதை ஒரு ப்ராயச் சித்தமாக வர்ணிக்கிறது. இது நமது நாடிகளில் உள்ள தோஷங்களை அகற்றுகிறது. ஆதலால் அடிக்கடி ஸந்த்யாவந்தனத்திலும் ஜபத்திலும் இது விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸங்கல்பத்தில் ஒன்று, அர்க்ய ஸங்கல்பத்தில் ஒன்று, ஆதித்ய உபாஸனையில் ஒன்று, ஜப ஸங்கல்பத்தில் ஒன்று, காயத்ரிக்கு முன்பு 10, உபஸ்தாந ஆரம்பத்தில் 1, ஆக 15 ப்ராணாயாமம், ஒவ்வொரு வேளையிலும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஸகர்ப்ப ப்ராணாயாமம், அகர்ப்ப ப்ராணாயாமம் என இருவகைப்படும். அதற்குரிய மந்த்ர ஜபத்துடன் மூச்சை அடக்குவது ஸகர்ப்ப ப்ராணாயாமம். ஜபம் த்யானமில்லாமல் மூச்சை மாத்ரம் அடக்குவது அகர்ப்ப ப்ராணாயாமம். கர்ம அங்கமாகச் செய்யும்போது ஸகர்ப்பமும், மனதை அடக்க அகர்ப்ப ப்ராணாயாமமும் செய்யலாம். பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என மூன்று வகையாகவும் கூறப்படும். ஒரு மூக்கைக் கட்ட விரலால் பிடித்துக் கொண்டு மற்றொரு நாஸிகையால் வாயுவை உள்ளே இழுப்பது பூராக ப்ராணாயாமம். இரு மூக்கு

களையும் அடைத்து மூச்சே விடாமலிருப்பது கும்பகம். காற்றை இழுத்த மூக்காலில்லாமல் வேறு மூக்கால் காற்றை விடுவது ரேசகமாம். இம் மூன்றிலும் முன் கூறியபடி ஸுகர்ப்பமாகவும், அகர்ப்பமாகவும் செய்யலாம். நமது உடலில் சிறியதும் பெரியதுமாக 27,000 நாடிகள் இருக்கின்றன. அவை கந்த மூலம் என்ற மூலாதாரத்திலிருந்து கிளம்பி ஒவ்வொரு உருவிலும் பறவி நிற்கின்றன. முதுகு எலும்பிற்கு வீணாதண்டம் என்று பெயர். அது வீணையின் தண்டு போலுள்ளது. அதன் அடியிலிருந்து கிளம்பி சிரஸ்ஸிற்குப் போகின்ற நாடி ஸுஷும்னா எனப்படும். அதன் இடது புறமாகச் செல்வது இடா. வலதுபுறமாகச் செல்வது பிங்களா எனப்படும். இவ்விரண்டும் கந்த மூலத்திலிருந்து புருவம் வரை நேராக வருகின்றன. அங்கிருந்து இடா இடது நாஸிகையையும், பிங்களா வலது நாஸிகையையும் வந்தடைகிறது. ஆதலால் இடது மூக்கு வழியாக மூச்சை இழுத்து பூரகம் செய்து, ஸுஷும்னையில் நிறுத்தி கும்பகம் செய்து, வலது நாஸிகையால் மூச்சை விட்டு ரேசக ப்ராணாயாமம் செய்யவேண்டும். இம் மூன்றும் சேர்ந்தே ஒரு ப்ராணாயாமம் எனப்படும். இப்படிச் செய்ய முடியாதவர், இரு நாஸிகைகளையும் அடைத்து ப்ராணாயாம மந்த்ரத்தை ஜபித்துக் கும்பக ப்ராணாயாமமாவது செய்யவேண்டும். மூச்சை அடக்காமல் மந்த்ரத்தை மாத்ரம் ஜபிப்பது மாப்பிள்ளை இல்லாமல் கல்யாணம் செய்வது போலாகும். ப்ராணாயாமம் மூச்சை அடக்குவது என்ற சொல்லுக்கே அதில் இடமில்லை. இங்ஙனம் விதிப்படி மூச்சை அடக்குவதால் ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் வ்ருத்தியாகும். பாபம் அகலும். நோயும் விலகும். மனமும் சுத்தமாகும்.

பூரகத்திலும் ரேசகத்திலும் மெதுவாக ச ப் த ம் கேளாமல் வாயுவை இழுத்து விடவேண்டும். பூரக

ப்ராணயாமத்தில் நாபியின் நடுவில் ப்ரும்மாவையும் கும்பகத்தில் ஹ்ருதயத்தில் விஷ்ணுவையும் ரேசகத்தில் நெற்றியில் சிவனையும் த்யானம் செய்யவேண்டும். இப்படி த்யானத்துடன் செய்தால் ப்ரும்ம லோகம், வைகுண்டம், கைலாஸம் ஆகிய லோகங்களையும் பெறலாம்.

ப்ராணயாமம் செய்யும்போது, ஆள்காட்டி விரலையும் நடுவிரலையும், மடக்கிக்கொண்டு கட்டை விரலாலும், மோதிர விரல், சுண்டுவிரல்களாலும் மூக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு ப்ராணயாமம் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொரு ப்ராணயாமமும் முடிந்தபின் வலது காதைத் தொடவேண்டும். வலது காதில் கங்கை இருப்பதால் கங்கா ஜலத்தால் கையைச் சுத்தம் செய்து கொள்கிறோம்.

ப்ராணயாமத்தில் முதலில் ப்ரணவம். பிறகு ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள். பிறகு காயத்ரீ. அதன் பின் காயத்ரீ சிரஸ் என்ற நான்கு மந்த்ரங்களைக் கூறுகிறோம். ஜபத்தில் ப்ராணயாமம் செய்யும் போது இந்நான்கிற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை ஆகியவைகளைக் கூறுகிறோம். ப்ரணவம் சுத்த ப்ரும்மத்தையும், ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள் ப்ரணவத்துடன் கூறப்படுவதால் பரமனால் படைக்கப்பட்டு பரமனாகவே உள்ள ஏழுலோகங்களையும், (தலையை இழுத்தால் வாலும் வருவதுபோல், பாதாலாதி கீழே உள்ள 7 ஆக 14 லோகங்களையும்) காயத்ரியைக் கூறுவதன் மூலமாக நமது புத்திக்குச் சக்தி யளித்துத் தூண்டுபவரான பரமாத்மாவையும், காயத்ரீ சிரஸ் மூலம் ஜலமாகவும் ஜ்யோதிஸ்ஸாகவும், ரஸமாகவும், முவ்வுலகமாயுள்ள பரப்ரும்மத்தையே த்யானம் செய்கிறோம். இச்சிறந்த பரமாத்மஸ்வரூப த்யானத்தால் பாபங்கள் அகலுமெனக் கூறவும் வேண்டுமா?

மார்ஜனம்.

ஆபோஹிஷ்டா என்ற மந்த்ரத்தால் ஜலதேவதைகளைப் ப்ரார்த்தித்துத் தலைமீது ஜலத்தைப் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த மந்த்ரங்களின் பொருள் நமக்கு இம்மையிலும் மறுமையிலும் இன்பமுண்டாக வேண்டுவதேயாம். இன்பம் என்பது ஸாதாரணமான வாழ்வுக்கு வேண்டியது மாத்ரமல்ல. ப்ரும்மாநந்தமெனும் மோக்ஷத்திற்கு அடிகோலுவதாகும். இந்த மந்த்ரம் ஒன்பது வாக்யமாக அமைந்துள்ளது. ஒவ்வொரு வாக்யம் முடியும் பொழுதும் ஜலத்தைத் தலைமீது ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். எட்டாவது (யஸ்யக்ஷயாய ஜின்வத) என்ற வாக்யத்தின் முடிவில் மாத்ரம் இரு கால்களின் மீது ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். நாம் ப்ரோக்ஷிக்கும் ஜலம் நமது தலைமீதே படவேண்டும். 'பூமியிலோ வேறெங்கோ சிந்தக் கூடாது. அப்படிச் சிந்தினால், மந்த்ர ஜலத்தை வீணாக்கிய பாபத்திற்கு ஆளாவோம். அன்றியும் ஜலத்திலேயே வித்யுத் சக்தி இருக்கின்றது. அது மந்த்ர பலத்தால் பன்மடங்கு அதிகமாகிறது. அதை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் பாழாக்கி நஷ்டத்தையும் அடைவதாகும். மந்த்ர ஜலத்தை நிறுத்தி வாக்யம் முடிந்தவுடன் ப்ரோக்ஷித்துக் கொண்டால் ப்ரும்மஹத்தி பாபம்கலும். வாக்கு, மநஸ், உடல், ரஜஸ், தமஸ், ஜாக்ரத், ஸ்வப்நம், ஸுஷுப்தி முதலியவைகளால் உண்டாகும் பாபமும் அகலும். "அப ஏவ ஸஸர் ஜாதௌ" ஜலத்தையே முதலில் பரமாத்மா ஸ்ருஷ்டித்தார். அது ப்ராணனை வ்ருத்தி செய்யும் ஸத்தும் உள்ளது.

ஜலம் ஸர்வ தேவ வடிவமானது, ப்ராண ரூபமானது, மருந்தானது என வேத வாக்யங்கள் உத்தோக்ஷிக்கின்றன. அந்த மந்த்ர அர்த்தங்களை நினைத்துக்

கொண்டே ப்ரோஷித்துக் கொண்டால் ஸ க ல பாபமும் கலும். ஸர்வ ஷேமமும் உண்டாகும். ஒவ்வொரு மந்த்ரத்திற்கும், ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறி மந்த்ர அர்த்தத்தை உணர்ந்து த்யானம் செய்து விதி வழுவாமல் கர்மா செய்தால்தான் அதன் பூர்ண பயனைப் பெறலாம். அர்க்ய ப்ரதானம், ப்ரும்மோபாஸனம் என்ற முக்கிய கர்மாவைச் செய்ய நமது உடலை இந்த மார்ஜனம் சுத்தி செய்கிறது. நதி குளம் முதலிய வெளி ஜலத்தில் இதைச் செய்தால், இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக் கொண்டு வலது கையால் ப்ரோஷித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மந்த்ர ஆசமனம்.

உள்ளே உள்ள பாபம் அகல “ஸூர்யர்ச்ச, ஆப: ப்நந்து, அக்னிர்ச்ச” என்ற மூன்று மந்த்ரங்களைக் கூறி முறையே, மூன்று வேளைகளிலும் ஜலத்தை அருந்த வேண்டும். இங்கு ஸூர்யன், ஜலம், அக்னி முதலிய தேவதைகளும், கோபம், கோபத்திற்கு அபிமான தேவதைகளும் நமது கரசரணங்களாலும், முக்கரணங்களாலும் செய்த பாபத்தை அகற்றி நம்மைச் சுத்தமாகும்படிக் கோருகிறோம். ஒவ்வொரு நாளும், இந்த அவயவங்களால் தெரிந்தும், தெரியாமலும் பல பாபங்கள் செய்ய நேரிடுகிறது. இது பாபம் என்று தெரியாமலே சில பாபங்களைச் செய்கிறோம். அத்தகைய பாபங்கள் நம் மனத்தைக் கெடுத்துப் பகவானை த்யானம் செய்யவோ முக்தி பெறவோ முடியாதபடி தடுக்கின்றன. அதோடும் பாபங்கள்தான் துன்பத்தைத் தரக் காரணமாகும். அதை அனுபவிக்கப் பிறவியைத் தருவது கர்மாவே. ஆதலால் அன்றன்று அந்தந்த வேளைகளில் செய்த பாபம் குனியாதபடி அகற்றி மற்றொரு ஜன்மா இல்லாதபடி செய்யலாம். பிறவி ஏற்படினும் துன்பமில்லாத நற்பிறவி பெறலாம்.

மறுபடி மார்ஜனம்.

முதல் மார்ஜன மந்த்ரத்துடன் (தலையில் ஜலத்தைப் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளல்) ததிக்ரவிண்ண என்ற மந்த்ரத்தையும் கூறி மறுபடியும் தலையில் ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். ததிக்ராவா என்ற தேவதையை ஸ்துதி செய்கிறோம். அது நமது முகத்தை வாஸனையுள்ளதாகச் செய்யப்ட்டும். ஆயுளையும் வருத்தி செய்யப்ட்டும் என்று இத்துடன் ஆபோஹிஷ்டா என்ற மந்த்ரத்தையும் கூறி முன்போல் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆந்த்ரர் ஹிரண்ய வர்ணா என்று இன்னும் நான்கு மந்த்ரங்களையும் கூறி ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்வர்.

முகர்ந்து விடல்.

“த்ருபதாதிவ முஞ்சது” என்று கூறி ஜலத்தை முகர்ந்து விடவேண்டும். தொழுக்கட்டையிலிருந்து மனிதன் விடுபடுவது போல் இந்த தீர்த்தம் என்னைப் பாபத்திலிருந்து விடுவிக்கப்ட்டும் என்று மறுபடியும் பாபம் நம்மிடம் வராதபடி விலக்குகிறோம். இதைச் சிலர் அநுஷ்டிப்பதில்லை. அநுஷ்டித்தால் விசேஷமே.

அர்க்ய ப்ரதானம்.

இது ஒரு முக்யமான கர்மா. ஸந்த்யாவந்தனத்தின் ஜீவநாடி போன்றது. இதைச் செய்வதற்காகவே இவ்வளவு பூர்வாங்கமும் செய்து நம் உடல் மொழி மனஸ்களைச் சுத்தமாக்கிக் கொண்டோம். அர்க்ய ப்ரதானத்திற்காகச் சிலர் ப்ராணயாமம் செய்து ஸங்கல்பம் செய்வர். முதலில் செய்த ஸந்த்யாவந்தன ஸங்கல்பமே போதுமென்பர் சிலர். தனி ஸங்கல்பம் செய்வதே ஸரியானது. ஆனால் அவரவர் செய்து வந்ததை விடலாகாது. ப்ரணவத்துடன் கூடிய காயத்ரியே

அர்க்யம் விட 3 வேளைக்கும் மந்த்ரம். சிலருக்குக் கொஞ்சம் மாறுதல் உண்டு. காலை, மாலைகளில் 3, 3. ஸரியான காலத்தில் செய்யாததற்காக ப்ராயச்சித்தமாக ஒன்று. ஆக 4. பகலில், ஒரே அர்க்யம். ப்ராயச்சித்தமாக ஒன்று. ஆக 2. சிலர் பகலில் முதலில் 2 அர்க்யமளித்து ப்ராயச்சித்த அர்க்யம், ஒன்று அளிப்பர். இப்படிச் சில முனிவர் சொல்வதால், இந்த ஸம்ப்ரதாயத்தைச் செய்பவர் அங்ஙனமே அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

காலையில் நின்று கொண்டு பசுவின் கொம்பு உயரம் தூக்கி கிழக்கு முகமாக குதிகாலைச் சிறிது தூக்கி அர்க்யம் தரவேண்டும். கட்டவிரல் மற்ற விரல்களுடன் சேர்ந்திருந்தால் அது ராக்ஷஸர்களுக்கே ஆனந்தமளிக்கும். ஆதலால் கட்டவிரலை விலக்கியே அர்க்யம் இரண்டு கைகளாலும் அளிக்க வேண்டும். பகலிலும் நின்று கொண்டே அர்க்யம் தரவேண்டும். மாலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு தரவேண்டும். காலை, பகல் வேளைகளில் நதி அல்லது தடாகமானால் ஜலத்திலும், மற்ற இடமானால் சுத்த ஸ்தலத்திலும், மாலையில் கரைமீது அல்லது ஜலத்திலும் அர்க்யமளிக்க வேண்டும். வீட்டில், பாத்ரத்தை வைத்துக்கொண்டு ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யும் போதும் இடது கை கட்டவிரல் ஆள்காட்டி விரல் இரண்டிற்கும் நடுவில் பாத்ரத்தை வைத்துக்கொண்டு இருகைகளாலும் அர்க்யம் தரவேண்டும். ஒரு கையால் அளிப்பதும் நமஸ்காரம் செய்வதும் தேவதைகளை அவமானம் செய்வது போலாகும். பாபம்.

வேதக் கதை.

முன் ஒரு ஸமயம் சில ராக்ஷஸர்கள் ப்ரும்மாவை நாடி உக்ரமாகத் தவம் செய்தனர். அவர் என்ன

வரம் வேண்டுமென்று கேட்க ஆதித்யனோடு நாங்கள் சண்டையிடவேண்டும் என்றனர். ப்ரும்மா அப்படியே ஆகட்டுமென வரந்தந்தார். ஆதலால் அந்த அஸுரர்கள் காலையிலும் மாலையிலும் ஸூரியனை எதிர்த்துச் சண்டையிடுகின்றனர். அச்சமயம் ஸாதுக்கள் காயத்ரியைக் கூறி அர்க்யமளித்தால் அந்தஜலம் வஜ்ரமாகி அந்த அரக்கர்களை மந்தே ஹாருணமென்ற தவீபத்தில் தூக்கி எறிகின்றதாம். அவர்களை எறிந்த பரபமானது அர்க்யம் ஆனபின் செய்கின்ற ப்ரதக்ஷிணத்தால் அகலும். இதை உணர்ந்து இரு ஸந்த்யைகளிலும் ஸூரியனை த்யானம் செய்து ஸந்த்யையைச் செய்கிறவன் ஸகல நன்மைகளையும் பெறுவான்.

இந்த அர்க்யங்களைப் பக்தி ப்ரத்தையுடன் கொடுப்பதுடன் காலத்தில் அளிப்பதே மிக ஸ்லாக்யம். “காணாமல், கோணாமல், கண்டு கொடு” என ஸித்தர் கூறிய காலமே முக்ய காலமாம். தர்ம சாஸ்த்ரம் கூறியபடி ஸந்த்யாதி வைதிக கர்மாளை முற்பிறவியிலோ இப்பிறவியிலோ செய்து பயனைப் பெற்றவர் ஸித்தர். முக்தர்களான ஸித்தர்கள் கூட ஸந்த்யா உபாஸனையையும், அதிலும் அர்க்யத்திற்கேற்ற காலத்தையுங் குறிப்பது கவனிக்கத் தக்கது. அரக்கர் ஆதித்யனுடன் போருக்கு வரும் ஸமயம், காலையில் பால ஸூரியன். மாலையில் வருத்த ஸூரியன். அச்சமயம் பகைவரை வெல்ல நாம் அர்க்யம் எனும் வஜ்ராயுதத்தைப் பயன் படுத்தினால் எவ்வளவு உபகாரமாக இருக்கும்? எப்படியோ போரில் பகைவரிடமிருந்து விடுபட்டு வந்தபின் அவருக்கு நாம் செய்யும் உதவி பயனற்றதல்லவா? ஆதலால் இந்த பாவனையுடன் காலத்தில் அர்க்யம் அளிக்கவேண்டும். காலையில் கிழக்கு திக்கிலும், பகலில் வடக்கிலும், மாலையில் மேற்கிலும் அர்க்யம் அளிக்கவேண்டும். “அன்ய

தலீபங்களில் எவரும் அர்க்யம் அளிப்பதில்லையே! அங்கு ஸூர்யன் உதயமாகவில்லையா ? ” எனக் கேட்கலா காது. அங்கு ஸூர்ய உதயமும் ப்ரகாசமும் இங்கு உள்ளதுபோல் 30 நாழிகையும் இல்லை. ஸூர்ய ரம்மி அங்கு குறைவு. ஆதலால்தான் நிழலில் வளரும் செடி போல், வெளுத்திருக்கின்றனர். சரீர போஷணத்திற்கு வேண்டியதை இயற்கை மூலமாக இல்லாமல் செயற்கை மூலமாகப் பெறுகின்றனர். அது கர்ம பூமியல்ல. புண்ய பூமியும் அல்ல ! தெய்விக உணர்ச்சியுமில்லை ! அல்லும் பகலும் அறுபது நாழிகையும் தெய்வத் தொண்டில் ஈடுபடாமல் உடலையே வளர்ப்பர். ஸூர் யன் நமது உதவியைக் கொண்டு ஜீவிப்பவரல்லர். வேறெவர் உதவியும் ஸூர்ய ஜ்யோதிஸ்ஸிற்கு அவர் யமில்லை. எனினும், 88 ஆயிரம் மஹரிஷிகள் வேளை தவறாமல் அர்க்யம் அளிக்கின்றனர். அர்க்யமளிப்பதும் மற்ற கர்மாவும் நம் நன்மைக்காகவே ஏற்பட்டவை. அர்க்யமளிப்பதால் நாம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்ந்து குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெறுகிறோம். பகலில் பாநு பலவானாக இருப்பதால் ஒருஅர்க்யம் போதும். வேதம் மத விஷயத்தில் மிகக் குழந்தைகளான நமக்கு ஊக்க முண்டாவதற்காக இப்படிச் சித்தரித்துக் கதை கூறிற்று.

உரிய காலத்தில் அர்க்யம் அளிப்பவர் கூட (காலத்தைக் கடந்ததற்காகச் செய்யப்படும்) ப்ராயச் சித்த அர்க்யம் அளிக்கவேண்டுமா ? என ஸந்தே ஹிக்கக் கூடாது. அளிக்கத்தான் வேண்டும். காலம் இது சரியானதா ? அல்லவா ? என எப்போதும் நம் மால் நிர்ணயிக்க முடியாது. மேகத்தால் நமக்கு ஸூர் யன் தெரியாதபோது என் செய்வது ? ப்ராயச்சித்த அர்க்யம் கொடாவிடில் தோஷம் தோன்றும். ஸரியான காலத்தில் ஸந்த்யை செய்தவர் ப்ராயச்சித்தார்க்யம்

அளித்தால் அது பயனற்றதாகி விடும் என்பதைத் தவிர அதனால் யாதொரு நஷ்டமும் இல்லை. அது ஒரு ஸத்வாஸனையை (பழக்கத்தை) உண்டு பண்ணுவதால் முன்னோர் செய்துவந்தபடி நாம் செய்யவேண்டும். அரக்கரை வதம் செய்த பாபம் அகல இந்த அர்க்ய மென்பர் சிலர். அஸுரர் தமோகுண முள்ளவர். நமது பாபமும், அஸுத்தமும், நோயும், அசுத்தமான அந்தக் கரண வருத்தியுமே அரக்கர்கள். நமக்குச் சுறுசுறுப்பை, ஆரோக்யத்தை, ஜீவ சக்தியை, ஒளியை, அறிவைத் தரும் ஸூர்ய கிரணங்களின் அருள் நம்மிடம் வராமல் அவை தடுக்கின்றன. அச்சமயம் நாம் எழுந்து ஸ்நாநம் செய்து சுத்தஞாகச் சுறு சுறுப்பாகக் கர்மா செய்தால் நம்மிடமுள்ள அஸுர அம்சம் அகன்று தெய்வம் அம்சம் உண்டாகும் என்பதே இக்கதையின் கருத்து.

அடுத்தபடி ப்ரணவத்துடன் வ்யாஹ்ருதியைக்கூறி தன்னைச் சுற்றி பரிஷேசநம் போல் ஜலத்தால் சுற்ற வேண்டும். இதை உட்கார்ந்தபடியே செய்யக்கூடாது. எழுந்து தன் உடலால் ஒரு ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றி இரு கரங்களாலும் மார்பைத் தொடவேண்டும். பிறகு உட்கார்ந்து ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து உள்ளிருக்கும் பாபத்தை அகற்றி ஸந்த்யையில் முக்யமானதில் இரண்டாவதான உபாஸனையைச் செய்யவேண்டும். “ எதிரில் காணப்படும் ஆதித்யன் ப்ரும்மஸ்வரூபி. அந்த ப்ரும்மமாக நானிருக்கிறேன். ப்ரும்மமே ஸத்யம் ” என்று கூறி நன்கு மனதினால் த்யானம் செய்யவேண்டும். இது ஓர் சிறந்த உபாஸனை. வேதாந்தத்தின் ஸாரமானது. ஸகல வேத சாஸ்த்ரங்களாலும் வர்ணிக்கப்படும் தத்வம் இதே. முக்திக்கான வழியும் இதே. ஸூர்ய மண்டலத்தின் இடையிலிருந்து ஸூர்யனையும் நம்மையும் ஆட்டிவைக்கும் பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தையே இங்கு உபாஸிக்கிறோம். இப்படி தினந்தோறும்

மூன்று வேளையும் சிறிது நேரம் அப்யாஸம் செய்து வந்தால் அதுவே நம்மை ப்ருமம் நிஷ்டையில் அமர்த்தும். இதன் தத்துவத்தை அறிந்து விதி வழுவாமல் செய்பவருக்கு இப்பிறவியிலேயே ஸதாசார்யன் கிட்டுவார். வேதாந்த உபதேசம் பெறலாம். க்ஞானமும், நிஷ்டையும், முக்தியும் கைகூடும். இதற்காகவே உடலெடுத்தோம். இதை அனுஷ்டித்து அனுபவித்து முன்னோர் அன்புடன் இந்த அம்ருதத்தை நமக்கு நமது பாக்க்யத்தினால் அளித்திருக்கின்றனர். இதை அனுஷ்டிக்காவிடில் கண்கள் இருந்தும் குருடர் ஆவோம். உணவிருந்தும், உண்ண கரமும், வாயு மிருந்தும் உண்ணக்கொடுத்து வைக்காத பாபியாவோம்.

ஆமாம்

ஆதித்யாதி தர்ப்பணம்.

பிறகு, உட்கார்ந்து கொண்டு மூன்று வேளையிலும் கிழக்கில் அல்லது வடக்கு திக்கில் ஆதித்யன் முதலிய நவக்ரஹங்களுக்கும் கேசவன் முதலிய பன்னிரண்டு நாமாக்களுடன் கூடிய மஹாவிஷ்ணுவிற்கும் இரு கரங்களாலும் அர்க்யம் அளிக்கவேண்டும். இது ஸந்த்யையின் உத்தர அங்கமாகும். ப்ரதான கர்மாவினால் பரமாத்மாவை உபாஸித்தோம். அது அரசனை ஆராதிப்பது போலாம். அந்த பரமாத்மா எந்த ஸகுணமான ரூபத்தின் மூலமாக இவ்வுலகை நடத்துகிறாரோ, அப்படிப்பட்ட நவக்ரஹங்களுக்கும் விஷ்ணுவுக்கும் ஜலதர்ப்பணம் மூலம் உபாஸனை செய்கிறோம். அரசனுக்கு அடங்கியவரே அவரது பரிவாரம். அரசனை அர்ச்சித்தாலே போதுமென்றாலும் நேராக நம்மை ஆளும் பரிவாரத்தை ஸந்தோஷப்படுத்துவதும் மிக அவசியம். பரிவார தேவதைகள் மனமிருந்தால் முக்ய தேவருடைய ப்ரஸாதம் விரைவில் நமக்குக் கிடைக்கும். அந்த பரிவார தேவதையாக இருப்பவரும் பரமனே.

அவர்களை ஆராதிப்பதும், வேறு வழியாக அவரையே ஆராதிப்பதாகும். ஆதலின் அதுவும் மிக முக்யமே. நம்மில் சிலர் இதைச் செய்வதில்லை. பிறகு ஆசமனம் செய்து ஸந்த்யா கர்மாவின் முன் பாதியைப் பூர்த்தி செய்கிறோம்.

இதை “ஸந்த்யை” என்றும், பாலா மந்த்ரத் துடன் சில பீஜாஷ்டரங்களைச் சேர்த்து ஜபிப்பதும் அதற்கு ரிஷி சந்தஸ் தேவதை அங்கந்யாஸம், கரந்யாஸம், த்யாநம், பஞ்ச பூஜை முதலியவைகளைச் செய்து முன்கூறிய மூல மந்த்ரம் ஜபம் செய்வதும் “வந்தன” மென்றும் இறையும் செய்தால்தான் ஸந்த்யாவந்தனம் பூர்த்தியாகும் என்றும் சில ஸம்ப்ரதாயம் உண்டு. ப்ரும்ம உபதேசம் செய்து ஸந்த்யாவந்தனத்தை ஆரம்பிக்கும்போது பலர் இதை உபதேசமாகப் பெறுவதில்லை. ஸந்த்யையை நன்கு செய்து, ஸந்த்யை இருந்தால் தக்க குருவின் மூலம் வந்தன மந்த்ர உபதேசம் பெற்று செய்தால் விசேஷமே. (யஜுர்வேதிகளே ஆனாலும் சக்தி தீஷை பெற்றவர், சிவ தீஷை பெற்றவர் ஆகிய சிலர் நாம் செய்யும் ஸந்த்யையைச் சிறிது மாறுதலுடன் அதிகப்படி மந்த்ரங்களைச் சேர்த்து விசேஷமாகச் செய்வர்.)

ஜபமும் ஏற்ற இடமும்.

“ஜ” என்ற எழுத்து ஜன்மாவையும், “ப” என்ற எழுத்து பாபத்தையும் குறிக்கும். ஜன்மாவையும் ஜன்மாவிற்குக் காரணமான பாபத்தையும் அகற்றுவதால் “ஜபம்” என்று கூறப்படுகிறது. எதை விட்டாலும் இந்த ஜபத்தை விடாதே என தர்ம நூல்கள் வற்புறுத்துகின்றன. பல வகையான யாகங்களில் ஜப யாகமே சிறந்தது என பகவத் கீதையில் பரமாத்மா கூறுகிறார். ஒரு முறையுடன் ஒன்றைக் கூறி நிறுத்தாமல்

பல முறைக் கூறுவதே ஜபம் எனப்படும். ஜபிக்கத் தக்க மந்த்ரங்கள் பல உள. சிலது மிக மிகச் சுருக்க மாகவும் சிலது பெரியதாகவும் இருக்கும். ஒவ்வொரு தேவதைக்கும் ஒரு மந்த்ரமுண்டு. ஏழுகோடி மந்த்ரங்கள் இருப்பதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. பரம சிவத்தைப் பற்றி ப்ரஸித்தமானது பஞ்சாஷாரீ. மஹர் விஷ்ணுவைப் பற்றியது அஷ்டாஷாரீ. தேவியைப் பற்றிய பலவற்றில் பஞ்ச தசாஷாரீ மிக ப்ரஸித்தமானது. அதே போல் பரமாத்மாவைப் பற்றிய மஹா மந்த்ரமே காயத்ரியாம். மந்த்ரத்தின் பொருளை மந்தால் நினைத்து வாயினால் பல முறை அவைகளை ஜபிக்கவேண்டும். ஜபம் செய்யும் பொழுது ஒவ்வொரு நர்ம ஜபம் இன்னொரு நாமாவுடன் சங்கிலி போல் சேர்ந்து அந்தந்த தேவதைகளின் திருவடியில் நம்மைக் கொண்டு சேர்க்கின்றது. ஜபத்தால் அந்தந்த தேவதையின் உருவம் நமக்கருகில் படைக்கப்படுகிறது. ஒரு அக்ஷரத்திற்கு ஒரு லக்ஷமாக எவ்வளவு அக்ஷரமுண்டோ ஒரு மந்த்ரத்தில் அவ்வளவு ஜபம் செய்து அதற்குக் கூறியபடி தர்ப்பணம், ஹோமம், அன்னதானம் செய்தால் அந்தந்த தேவதை நம் எதிரில் ப்ரத்யக்ஷமாகத் தோன்றும். இதே புரஸ்சரண எனப்படும். (காயத்ரீ புரஸ்சரண பற்றியதைக் காயத்ரீ ஜபம், மஹிமை என்ற தலைப்பின் கீழ் காண்க.)

நமது வீட்டில் காயத்ரீ ஜபம் செய்வதானால் ஓளபாஸநம் அக்நிஹோத்ரம் உள்ள இடம், அல்லது தேவ பூஜை உள்ள இடம் அல்லது துளஸீ மடம், அல்லது பசு கட்டும் இடம் இவைகளின் அருகே உட்கார்ந்து ஜபம் செய்தால் பன்மடங்கு அதிகப் பயனைத்தரும். வெளிகளில் செய்வதானால் ஜலக்கரை, தேவாலயம், பகலில் அச்வத்த ஸமீபம் அல்லது சந்த்ர

அவர்களை ஆராதிப்பதும், வேறு வழியாக அவரையே ஆராதிப்பதாகும். ஆதலின் அதுவும் மிக முக்யமே, நம்மில் சிலர் இதைச் செய்வதில்லை. பிறகு ஆசமனம் செய்து ஸந்த்யா கர்மாவின் முன் பாதியைப் பூர்த்தி செய்கிறோம்.

இதை “ ஸந்த்யை ” என்றும், பாலா மந்த்ரத் துடன் சில பீஜாக்கூரங்களைச் சேர்த்து ஜபிப்பதும் அதற்கு ரிஷி சந்தஸ் தேவதை அங்கந்யாஸம், கரந்யாஸம், த்யாநம், பஞ்ச பூஜை முதலியவைகளைச் செய்து முன்கூறிய மூல மந்த்ரம் ஜபம் செய்வதும் “ வந்தன ” மென்றும் இதையும் செய்தால்தான் ஸந்த்யாவந்தனம் பூர்த்தியாகும் என்றும் சில ஸம்ப்ரதாயம் உண்டு. ப்ரும்ம உபதேசம் செய்து ஸந்த்யாவந்தனத்தை ஆரம்பிக்கும்போது பலர் இதை உபதேசமாகப் பெறுவதில்லை. ஸந்த்யையை நன்கு செய்து, ப்ருந்தை இருந்தால் தக்க குருவின் மூலம் வந்தன மந்த்ர உபதேசம் பெற்று செய்தால் விசேஷமே. (யஜுர்வேதிகளே ஆனாலும் சக்தி தீஷை பெற்றவர், சிவ தீஷை பெற்றவர் ஆகிய சிலர் நாம் செய்யும் ஸந்த்யையைச் சிறிது மாறுதலுடன் அதிகப்படி மந்த்ரங்களைச் சேர்த்து விசேஷமாகச் செய்வர்.)

ஜபமும் ஏற்ற இடமும்.

“ ஜ ” என்ற எழுத்து ஜன்மாவையும், “ ப ” என்ற எழுத்து பாபத்தையும் குறிக்கும். ஜன்மாவையும் ஜன்மாவிற்குக் காரணமான பாபத்தையும் அகற்றுவதால் “ ஜபம் ” என்று கூறப்படுகிறது. எதை விட்டாலும் இந்த ஜபத்தை விடாதே என தர்ம நூல்கள் வற்புறுத்துகின்றன. பல வகையான யாகங்களில் ஜப யாகமே சிறந்தது என பகவத் கீதையில் பரமாத்மா கூறுகிறார். ஒரு முறையுடன் ஒன்றைக் கூறி நிறுத்தாமல்

பல முறைக் கூறுவதே ஜபம் எனப்படும். ஜபிக்கத் தக்க மந்த்ரங்கள் பல உள. சிலது மிக மிகச் சுருக்கமாகவும் சிலது பெரியதாகவும் இருக்கும். ஒவ்வொரு தேவதைக்கும் ஒரு மந்த்ரமுண்டு. ஏழுகோடி மந்த்ரங்கள் இருப்பதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. பரமசிவத்தைப் பற்றி ப்ரஸித்தமானது பஞ்சாக்ஷரீ. மஹாவிஷ்ணுவைப் பற்றியது அஷ்டாக்ஷரீ. தேவியைப் பற்றிய பலவற்றில் பஞ்ச தசாக்ஷரீ மிக ப்ரஸித்தமானது. அதே போல் பரமாத்மாவைப் பற்றிய மஹா மந்த்ரமே காயத்ரியாம். மந்த்ரத்தின் பொருளை மந்தால் நினைத்து வாயினால் பல முறை அவைகளை ஜபிக்கவேண்டும். ஜபம் செய்யும் பொழுது ஒவ்வொரு நாம் ஜபம் இன்றொரு நாமாவுடன் சங்கிலி போல் சேர்ந்து அந்தந்த தேவதைகளின் திருவடியில் நம்மைக் கொண்டு சேர்க்கின்றது. ஜபத்தால் அந்தந்த தேவதையின் உருவம் நமக்கருகில் படைக்கப்படுகிறது. ஒரு அக்ஷரத்திற்கு ஒரு லக்ஷமாக எவ்வளவு அக்ஷரமுண்டோ ஒரு மந்த்ரத்தில் அவ்வளவு ஜபம் செய்து அதற்குக் கூறியபடி தர்ப்பணம், ஹோமம், அன்னதானம் செய்தால் அந்தந்த தேவதை நம் எதிரில் ப்ரத்யக்ஷமாகத் தோன்றும். இதே புரஸ்சரணை எனப்படும். (காயத்ரீ புரஸ்சரணை பற்றியதைக் காயத்ரீ ஜபம், மஹிமை என்ற தலைப்பின் கீழ் காண்க.)

நமது வீட்டில் காயத்ரீ ஜபம் செய்வதானால் ஓளபாஸநம் அக்நிஹோத்ரம் உள்ள இடம், அல்லது தேவ பூஜை உள்ள இடம் அல்லது துளஸீ மடம், அல்லது பசு கட்டும் இடம் இவைகளின் அருகே உட்கார்ந்து ஜபம் செய்தால் பன்மடங்கு அதிகப் பயனைத்தரும். வெளிகளில் செய்வதானால் ஜலக்கரை, தேவாலயம், பகலில் அச்வத்த ஸமீபம் அல்லது சந்த்ர

ஸூர்யர்களது எதிரில் இருந்து ஜபம் செய்யலாம். வீட்டில் செய்வதைவிட நதிதீரம் இரண்டு பங்கும், பசு சாலை பத்து பங்கும், அக்நி சாலை நூறு பங்கும், புண்யமான க்ஷேத்ரம் ஆயிரம் மடங்கும், தேவாலயம் கோடி மடங்கும், அதிக பலனைத் தரும். ஸந்த்யை செய்த இடத்தை விட்டு நாற்பது அடிக்கு மேல் ஜபம் செய்ய வேறிடம் போகக்கூடாது. “ஆப்ரூம்ம” என்ற ஸ்லோகத்தைக் கூறி ஸமஸ்த ப்ராம்மணர்களுக்கும் நமஸ்காரம் செய்து “அப ஸர்பந்து” என்ற ஸ்லோகத்தைக் கூறி ஜபஸ்தலத்திலுள்ள பூதங்களை அகற்றி ஜபத்திற்கு உட்காரவேண்டும். ப்ரோக்ஷித்து ஆஸனத்தில் அமர்ந்து ஜபம் செய்ய வேண்டும். எதிரில் தீர்த்த பாத்ரம் இருக்கவேண்டும். இவை நமது ஜபத்தின் பயனை மற்றவை கொண்டு போகாவண்ணம் ரக்ஷிப்பதற்காகவாம்.

ஆஸனம்.

எதன் மீது நாம் உட்காருகிறோமோ அது ஒரு வகை ஆஸனமாம். கால்களை விதி கூறியவண்ணம் ஒரு வகையாக அமைத்து உட்காருவது மற்றொரு வகையான ஆஸனம். இரண்டும் முக்யமே. ஆஸனமில்லா பூமியில் உட்கார்ந்து ஜபம் செய்தால் அந்த ஜபத்தின் பலன் நம்மை விட்டு வெளியில் செல்லும். அதற்காக மரப்பலகை (இரும்பு ஆணி இல்லாததே நல்லது.) தர்ப்பாஸனம், தோல் ஆஸனம், கம்பளாஸனம், வஸத்ர ஆஸனம் இவைகளில் ஒன்றின் மீது அமர்ந்து ஜபம் செய்யவேண்டும். தோலில் மான் தோல் மிக ஸ்லாக்யமே. ஆனால் யாகத்தில் க்ருஷ்ண ஜின தீக்ஷை செய்து கொள்ளாத க்ருஹஸ்தன் மான் தோல் மீது உட்காரக் கூடாது. ப்ரூம்மசாரியும், ஸன்யாஸியும் அதன் மீது அமர்ந்து ஜபிக்கலாம். புலித் தோல் சிறுத்தைத் தோல் முதலியவைகளை எல்லோரும்

உபயோகிக்கலாம். எந்த ஆஸனமாயிருந்தாலும் அதன் மீது வஸ்த்ரத்தை ஆஸனமாக அமைத்துக் கொள்வது பல வகைகளிலும் நல்லது. இதைத் தழுவி யே ‘சைல அஜின குஜ,’ என்று ஸ்ரீ பகவத் கீதை கூறிற்று. முதலில் தர்ப்பம், பிறகு அஜினம், அதன் மீது வஸ்த்ரம் என அமைத்துக் கொண்டால், தர்ப்பாஸனம் உறுத்தாது. அஜினத்தால் உண்டாகும் உஷ்ணம் பீடிக்காது. வஸ்த்ர ஆஸனத்தை எப்போதும் உபயோகிக்கலாம். மலையாளத்தில் உள்ள கூர்மம் போன்ற பலகை ஆஸனம் சிறந்தது.

பத்மாஸனம், ஸ்வஸ்திக ஆஸனம் முதலிய பல ஆஸனங்கள் யோகசாஸ்த்ரத்தில் வர்ணிக்கப்படுகின்றன. இருபாதங்களையும் இரு முழங்கால் துடைகளுக்கிடையே வைத்து ஸாதாரணமாக எப்போதும் நாம் உட்காருவது போல அமர்வதே ஸ்வஸ்திக ஆஸனம் எனப்படும். இதே பெரியோர்களால் கைக்கொள்ளப் பட்டது. ஸ்ரம மில்லாதது. பழக்க மில்லாதவர் கூட அதிக நேரம் உட்காரக்கூடியது.

முதற் கூறிய தர்ப்பாதி ஆஸனங்களைப் போடு முன் “ப்ருத்வி த்வயா” என்ற ஸ்லோகத்தைக் கூற வேண்டும். “ஓ பூமியே நீ உலகைத் தரிக்கிறாய். உன்னை விஷ்ணு தரிக்கிறார். நீ என்னைத் தரித்து ஆஸனத்தைச் சுத்தமாகச் செய்” என அதன் கருத்து.

ஜப ஸங்கல்பமும் ப்ராணாயாமமும்.

“சுக்கலாம் பரதரம்” குட்டிக் கொண்டு ப்ராணாயாமம் செய்து அந்தந்த காலத்தைக் கூறி காயத்ரி ஜபம் செய்கிறேன் என்று ஸங்கல்பம் செய்யவேண்டும். இதில் ஜபமே மிக முக்யமானது. அதற்குப் பூர்வ அங்கமாக ப்ராணாயாமத்திற்கு ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறி 10 ப்ராணாயாமமும் செய்து, காயத்ரி ஆவாஹந

மந்த்ரம் கூறவேண்டும். ஆவாஹநத்திற்கு ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறி அதை முடித்துப் பின்னர், காயத்ரிக்கு ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை (அங்கந்யாஸ கரன்யாஸம், த்யாந ச்லோகம் இவை பலருக்கு இராது) கூறுவது பூர்வ அங்கமாகும்.

பிறகு செய்யும் ஒரு ப்ராணாயாமம், காயத்ரி விஸர்ஜந மந்த்ரம், உபஸ்தாநம் (உபஸ்தாநத்தைச் சிலர் ஜபம்போல் முக்ய கர்மா என்பர்), திக்தேவதைகளை நமஸ்கரித்துச் சில சுலோகங்களைக் கூறி முடிவில் நமஸ்கரிப்பது உத்தர அங்கமாகும்.

ப்ராணாயாமத்தில் ப்ரணவம், 7 வ்யாஹ்ருதிகள், காயத்ரி, காயத்ரி சிரஸ் என்ற நான்கு மந்த்ரங்கள் இருக்கின்றன. ஆதலால் நான்கு முறை ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளைக் கூறுகிறோம். 7 வ்யாஹ்ருதிகளுக்கும் தனித்தனி ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகள் கூறவேண்டும். அப்படிச் செய்வதானால் 10 முறை ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகள் கூறவேண்டும். அதற்காக மஹர்ஷிகள், பூராதி, ஸப்த வ்யாஹ்ருதிகளுக்கும் என்று ஒரு வழியாக அத்ரி முதலிய ரிஷிகளையும், காயத்ரி முதலிய சந்தஸ்களையும், அக்நி முதலிய தேவதைகளையும் சேர்த்துக் கூறினர். ப்ராணாயாமத்தைப் பற்றி முதலில் கூறினோம். அங்ஙனம் பூரக, கும்பக, ரேசக என்ற 3 ப்ராணாயாமங்களை ஒன்றாகக் கருதி 3 ப்ராணாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். அங்ஙனம் செய்ய அப்யாஸ மில்லாதவர் அல்லது சக்தி இல்லாதவர் ஒரு ப்ராணாயாம மந்த்ரம் முடியும்வரை மூச்சை அடக்கி இப்படி 10 ப்ராணாயாமம் செய்யவேண்டும்.

காயத்ரியின் ஆவாஹன மந்த்ரம்.

காயத்ரி மந்த்ரம் வேத ஸாரமானதால் வேதமே அதை ஆவாஹனம் செய்ய ஒரு மந்த்ரத்தைக் கூறு

கிறது. அதற்கு ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை கூறி “ஆயாது” என்ற மந்த்ரத்தை ஜபிக்கவேண்டும். பஞ்சாஷாஃ என்ற மந்த்ரம் வேதத்திலுள்ள ஸ்ரீ ருத்ரத்தில் கூறப்படுகிறது. ஆனாலும் அதற்கு இதுபோல் ஆவாஹன மந்த்ரம் வேதத்திலில்லை. இது ஒன்றே, காயத்ரீ மந்த்ரங்களில் மிகச் சிறந்தது என்று காட்டப் போதிய ப்ரமாணமாம்.

இந்த மந்த்ரம் பற்றி வேதம் ஒரு கதை கூறுகிறது. ஒரு ஸமயம் தேவர்களும் அரக்கர்களும் போர் புரிந்தனர். அச்சமயம் இவர்கள் இருவர்களது பொருளும் ரக்ஷிப்பாரின்றி வீணாயிற்று. அதைக் கண்ட காயத்ரீ தேவதை அப்பொருளை ஜாக்ரதையாக எடுத்து ரக்ஷித்து வந்தது. போர் முடிந்த பின் அஸுரர் முறையின்றி மரியாதையுமின்றி காயத்ரியை மிரட்டி விரட்டி பொருளைப் பிடுங்க முயன்றனர். அதைப் பெற அரக்கரால் முடியவில்லை. அமரரோ காயத்ரியைப் பணிந்து மிக மரியாதையுடன் “ஆயாது” எனும் மந்த்ரத்தால் துதித்தனர். அது அவர்களிடம் ஸொத்தையும் அளித்து, அருளும் புரிந்தது. அதன் பொருள்: “ஓ காயத்ரியே! நீ வேதங்களுக்கெல்லாம் தாய். வரத்தை அளிப்பவள்! அழிவற்றவள்! ப்ரும்ம ஸ்வரூபினி. நீ எங்களிடம் வா. எங்களிடம் இரு. நீ ஓஜஸ், ஸஹன சக்தி, பலம், தேஜஸ், தேவர்களுக்கு வீடு எல்லாம் நீயே, ஆயுஸ் நீயே” என்பதாம். இதிலிருந்து காயத்ரியின் மஹிமையும் பெருமையும் நன்கு புலப்படுகின்றதல்லவா?

காயத்ரியின் மஹிமையும் பெருமையும்.

“காயந்தம் த்ராயதே இதி காயத்ரீ.” அதாவது அதை ஸ்வரத்துடன் உச்சரிப்பவரைக் காக்கின்றது என்பது பொருள். வேதத்தில் காயத்ரீ உஷ்ணிக்,

அநுஷ்டுப், ப்ருஹதீ, பங்க்தீ, த்ருஷ்டுப், ஜகதீ முதலிய சந்தஸ்கள் பல கூறப்படுகின்றன. காவியங்களிலும், அநுஷ்டுப், ஆர்யா, இந்த்ர வஜ்ரா, பஸந்த திலகம் முதலிய பற்பல சந்தஸ்கள் (வ்ருத்தம்) உள. இத்தனை எழுத்துக்கள் உள்ளது, இத்தனை மாத்திரைகள் உள்ளது, என்பது போன்ற லக்ஷணம் உள்ளவை சந்தஸ்ஸுகள். வேதத்தின் ஆறு அங்கத்தில் ஒன்றான சந்தஸ் என்ற அங்கம் இது பற்றி விரிவாகக் கூறுகிறது. அத்தகைய சந்தஸ்ஸுகளில் காயத்ரீ என்பது ஒரு சந்தஸ் ஆகும். அது ஆதியில் ஒரு பாதத்திற்கு நான்கு அக்ஷரமுள்ளதாக இருந்தது. பின்னர் எட்டு அக்ஷரமுள்ளதாக ஆயிற்று. 3 பாதமும் 24 எழுத்தும் அமையப் பெற்றது இது, என வேதம் இதை ஒரு கதை மூலமாக விளக்குகிறது.

(க்ருஷ்ண யஜுர்வேதம் ஆறாம் காண்டம் முதல் ப்ரச்நம் ஆறாவது அநுவாகம்) கத்ரு, ஸுபர்ணீ என்ற இரு ஸஹோதரிகளும் அழகிற் சிறந்தவர் யார் என விவாதம் செய்தனர். இதில் ஜயித்தவர்க்குத் தோற்றவர் அடிமை ஆவது என்று முடிவு கட்டினர். கத்ரு ஜயித்து ஸுபர்ணீ என்பவளை அடிமையாக்கிக் கொண்டாள். மூன்றாவது உலகிலுள்ள ஸோமலதையைக் கொண்டுவந்து கொடுத்தால் நீ அடிமையிலிருந்து விடுபடுவாய் என்றாள் கத்ரு. ஸுபர்ணீ என்பவளுக்கு சந்தஸ் வடிவமான சில புத்ரர்கள் உண்டு. அவர்களைப் பார்த்துத் தாய் கூறினாள்:—

“ஓ புத்ரர்களே! நீங்கள் பெற்றோரைப் பின்னர் ரக்ஷிப்பீர்கள் என்பதற்காகவே இளமையில் பெற்றோர் உங்களை ரக்ஷிப்பது. ஆதலால் நீங்கள் மூன்றாவது உலகம் சென்று ஸோமலதையைக் கொண்டு வந்து தாயான என்னை அடிமையிலிருந்து விடுவிப்பீர்களாக” என்றாள். இதைக் கேட்டு பதிநான்கு அக்ஷர வடிவ

மான ஜகதீ என்ற சந்தஸ் ஸோமலதையைக் கொண்டு வர மேலே கிளம்பிற்று. அது ஸோமலதையைக் கொண்டு வராததுடன் தனது ஸ்வரூபத்தில் இரண்டு அக்ஷரங்களை அங்கே இழந்து பன்னிரண்டு அக்ஷரமுள்ளதாகத் திரும்பிற்று. பதிமூன்று அக்ஷர வடிவமுள்ள த்ருஷ்டுப் என்ற சந்தஸ் மேலே கிளம்பிற்று. அதுவும் ஸோமலதையைக் கொண்டு வராமல் இரண்டு அக்ஷரங்களை இழந்து பதினேழு அக்ஷரத்துடன் திரும்பிற்று. பிறகு நான்கு அக்ஷர வடிவமாக இருந்த காயத்ரீ சந்தஸ் கிளம்பிற்று. அங்கு சென்று காயத்ரீ ஸோமலதையைக் கொண்டு வந்தது. அத்துடன் தன் ஸுஹோதரர்கள் இழந்த நான்கு அக்ஷரங்களையும் மீட்டு எட்டு அக்ஷரமுள்ளதாகத் திரும்பிற்று. ஆதலால் வயதில் உருவில் சின்னதாக இருந்தாலும் காயத்ரியே சிறந்தது, உயர்ந்தது, என ப்ரும்மவாதிகள் கூறினர் என்பது வேதக் கதை. (இதே கதை, பாம்புகளின் தாயான கத்ரு, கருடன் தாயான ஸுபர்ணு என்பவளுடன், உச்சைச்சர்வஸ் எனும் குதிரை விஷயமாக சண்டையிட்டாள். கருடன் அம்ருதத்தைக் கொண்டு வந்து தாயை விடுவித்தார் என புராணங்கள் கூறுகின்றன.) இக்கதை காயத்ரீ 8 எழுத்துள்ள சந்தஸ் வடிவமானது, மற்றவைகளைவிட மிகச் சிறந்தது என்ற தத்துவத்தை விளக்குகின்றது. 3 பாதமும் பாதம் ஒன்றுக்கு 8 அக்ஷரமாக 24 அக்ஷரங்களும் உள்ள ஒரு மந்த்ரம் காயத்ரீ என அமைக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

காயத்ரீ என்ற சந்தஸ் வடிவமாக அமைந்த ஒரு அரிய மந்த்ர மிது. மந்த்ரத்திற்கு ஒலி வடிவம், அக்ஷர வடிவம், அதனால் கூறப்படும் தேவதா வடிவம் என மூன்று வடிவம் உண்டு. செவியால் கேட்கத்தக்க ஒலி வடிவம் கண்ணால் காண அக்ஷரம் அமைத்திருப்பது

போல், மந்த்ரத்தை உச்சரித்தவுடன், அந்த மந்த்ரத்தினால் கூறப்படும் தெய்வத்தின் உருவம் தோன்றுகிறது. இதை நமது மீமாம்ஸா சாஸ்த்ரம் கூறுகிறது. விக்ஞான சாஸ்த்ரக்காரர் இது உண்மையென இப்போதே கண்டறிகின்றனர். 24 என்ற காயத்ரீ அக்ஷரத்தின் எண்ணிக்கைக்கே தனித்ததொரு மஹிமை உண்டு. இதைக் கொண்டே வால்மீகி ஸ்ரீ ராமாயணத்தை ஆயிரம் ஸ்லோகமாக அமைத்தார். த்யாகப்ரம்மம் இரண்டாயிரத்து நாநூறு கீர்த்தனைகளை இயற்றினார். ஜயதேவர் 24 அஷ்டபதி அமைத்தார். ஒவ்வொரு அக்ஷரமும் மிக அத்துமான சக்திவாய்ந்தது. இவ்வக்ஷரங்களின் அரிய சேர்க்கையால் ஒப்புயர் வற்றது காயத்ரீ.

காயத்ரியின் அர்த்தம்.

பரப்ரம்மம் என்ற வஸ்துவை சிவன், விஷ்ணு, சக்தி, விநாயகன், முருகன், ஆதித்யன் என்று பற்பலவாறு அழைப்பதைப்போல், ப்ரம்மத்தை விளக்கக் கூடிய காயத்ரிக்குப் பலபொருள்கள் கூறப்படுகின்றன. அஜபா காயத்ரீ, காயத்ரீ, துரீய காயத்ரீ என்று மூன்று வகை காயத்ரீ உண்டு. ஹம் என்று கூறும் போது காற்று உள்ளே செல்கிறது. ஸ: என்றபோது வெளியில் செல்கிறது. இப்படி நாம் எவ்வளவு மூச்சு விடுகிறோமோ, அவ்வளவு முறை ஹம், ஸ:, என்ற காயத்ரீ நம் வாயால் ஜபிக்கப்படாமலே செய்யப்படுகிறது. இது அஜபா காயத்ரீ, ஹம்ஸ காயத்ரீ எனப்படும். (ஹம், ஸ, ஸோஹம் என்பது ஒருவகை) த்ரிபதா காயத்ரீ என்பதே மூன்று வேத ஸாரமான ஸந்த்யா ஸந்தனத்தில் ஜபிக்கப்படும் காயத்ரீ. இது மிக ஸுப்ரஸித்தமானதால் இதைப்போலவே தேவதைகளுக்கும், கணேச காயத்ரீ சிவ காயத்ரீ முதலிய பன்னிரண்டு காயத்ரிகள் அமைந்துள். (தைத்ரீய அருணம் 10-1-4)

துரீய காயத்ரீ என்பது, காயத்ரியின் நான்காம் பாதம். அதை இந்த காயத்ரீ உபதேசம் பெற்று செய்து வருபவர் அவச்யமாக விரும்பினால் குருவினிடம் உபதேசம் பெற்று ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகள் அங்க, கர, ந்யாஸ த்யானாதிகளுடன் செய்வதால் விசேஷ பலன் உண்டு. அதுவும் வேத மந்த்ரமே. எந்த மந்த்ரத்தை ஜபித்தாலும் முதலில் காயத்ரீ ஜபம் செய்து மற்றதை இந்த காயத்ரி ஜப கணக்கிற்குமேல் போகாமல் ஜபிக்க வேண்டும்.

இது வேதமந்த்ரமானதால் நம் புத்தியைக்கொண்டு பொருள் கூற முடியாது. நிருக்தம் முதலிய அங்கங்களை ஸஹாயமாகக் கொண்டு, ஸாயணசார்யர், பட்ட பாஸ் கரர் முதலிய பாஷ்யக்காரர்களும், விச்வாமித்ரர், அகஸ்த்யர் போன்ற மஹரிஷிகளும், ஹரதத்தர், அப்பய்ய தீக்ஷிதர் போன்ற பக்தர்களும் ஒவ்வொரு வகையாக அர்த்தம் செய்கின்றனர். இதில் ப்ரணவம், வ்யாஹ்ருதி என்ற இரண்டும், காயத்ரியுடன் சேர்த்து ஜபிக்க வேண்டியவைகள் என்றாலும், அவை காயத்ரியல்ல. ப்ரணவத்திலிருந்து வ்யாஹ்ருதி, வ்யாஹ்ருதியிலிருந்து காயத்ரீ, காயத்ரியிலிருந்து மூன்று வேதங்கள் உண்டாயின. வேதத்தின் ஸாரத்தைக் கண்டறிய தயிரைக் கடைவதுபோல் ப்ரும்மா வேதங்களைக் கடைந்தார். அதன் ஸாரம் காயத்ரீ. காயத்ரியின் ஸாரம் வ்யாஹ்ருதி. வ்யாஹ்ருதியின் ஸாரம் ப்ரணவம் எனக்கண்டார். ஆதலின் அவைகளையும் சேர்த்து ஜபித்தால்தான் காயத்ரீ பூர்ணமாகும். காயத்ரியின் பலனையும் பெறலாம். மூன்று வேதங்களிலிருந்து மூன்று பாதமாக காயத்ரீ அமைந்துளதெனினும் நாம் ஜபிக்கும் வண்ணம் மூன்று பாதத்துடன் சில விடத்திலும் தனித் தனி பாதமாகவும் வேதத்தில் காயத்ரீ காணப்படுகிறது.

ப்ரணவம், பரமாத்ம ஸ்வரூபம், ப்ரும்மத்தாலுண்டு பண்ணப்பட்ட மூன்று லோக ரூபமான மூன்று வ்யாஹ்ருதிகளிலும் நிறைந்திருக்கிறார் பரமாத்மா என்று பொருள் கூறப்படுகிறது. இதில் அதிகமாக எவரும் வாதம் செய்யவில்லை. காயத்ரியில்தான் பொருள்பேதம் கூறப்படுகிறது. எல்லோரும் ஸகுணமான பொருளைக் கூறினாலும் அந்த ஸகுணமான வஸ்துவே முடிவில் பரமாத்மா என்ற முடிவிற்கே வருகின்றனர். இதன் அர்த்தம் (1) பரமாத்மா (2) ஸூர்யன் (3) காயத்ரீதேவி (4) சிவன் (5) விஷ்ணு (6) பராசக்தி என இவைகள் தான் ப்ரதாநமாகக் கூறப்படும் பொருள்கள். காயத்ரியில் மூன்று பாதங்களிலுமுள்ள 10 பதங்களில் தேவயஸ்ய, ஸவிது: , பர்க்க: என்ற மூன்று பதங்களுக்குத் தான் வெவ்வேறு பொருள் கூறப்படுகின்றன. பொதுவாகக் கூறப்படும் அர்த்தம்:— ய: = எவர், ந: = நம் முடைய, திய: = புத்தியை, ப்ரசோதயாத் = தூண்டுகிறாரோ [இதுவரை விவாதமில்லை] தத் = அப்படிப்பட்ட, தேவஸ்ய = ப்ரகாசனான, ஸவிது: = உலகை உண்டுபண்ணுபவருடைய (ஸூர்யனுடைய). வரேண்யம் = மிக உயர்ந்ததான, பர்க்க: = தேஜஸ்ஸை, தீமஹி = த்யானம் செய்கிறோம். உலகை உண்டுபண்ணுகிறவர், புத்தியைத் தூண்டுகிறவர் யாரோ அவரே காயத்ரியின் அர்த்தம். அவரது ஒளியோ உடலோ நமக்கு த்யாநம் செய்யத்தக்கது.

(1) பரமாத்மா என்பதற்கு ப்ரமாணம் தேட வேண்டாம். அவரே ஸ்ருஷ்டி கர்த்தா என வேதம், உபநிஷத், ப்ரும்மஸூத்ரம் முதலியவை கோஷிக்கின்றன. ஆதித்யனையும் படைத்து ஆதித்யனுக்குள்ளும் இருக்கிறார் என்ற உபநிஷத்தின்படி பரமாத்மா காயத்ரியின் அர்த்தம். அவரே நமது புத்தியைத் தூண்டுகிறவர் எனப்படுகிறது. (2) ஆதித்யன் என்பவரே நம்

கண்ணுக்குப் புலப்படும் ப்ரத்யக்ஷ தெய்வம். அவரே உதயமாகும்போது எல்லோர் ப்ராணனையும் கொண்டு வருகிறார். அஸ்தமிக்கும்போது கொண்டு போகிறார். அவர் கிரணத்தின் வழியாக எல்லோருக்கும் ஜீவிக்கும் சக்தி உண்டாகின்றது. புத்தியைத் தூண்டி அவரவர் வேலையைச் செய்யும்படி காலையில் உதயமாகின்றவர் ஸூரியன். ஆதலால் அவரே காயத்ரியின் பொருள் என்று கூறினும் தவறில்லை. ஆனால் இவரையும் படைத்தவர் பரமாத்மா. இவர் ஒரு ஜீவாத்மா தானே? ஆதலால் நேராக பரமாத்மாவே காயத்ரியின் பொருள் என்பவர் இதை ஆக்ஷேபிப்பார். (3) தேவர்களைவிட மூன்று தேவிகளே கருணையுள்ள மூர்த்திகள். ஆதலால் தேவதை என்று பெண்வடிவமாக ஸகல தேவர்களும் கூறப்படுகிறார்கள். அதி தேவதை ப்ரத்யதி தேவதை களுடன் கூடிய ஆதித்ய க்ரஹத்துக்கு நமஸ்காரமென்று நவக்ரஹ நமஸ்காரத்தில் காணலாம். ஆதலின் காயத்ரி என்பவளை மும்மூர்த்தி ஸ்வரூபினியாகக் கூறி “முக்தா வித்ரும,” என்ற த்யான ச்லோகத்தால் காயத்ரியைப் பெண்வடிவமான தேவியாகக் கூறுகிறோம். ஸாவித்ரீ, காயத்ரீ, ஸரஸ்வதீ, ஸந்த்யை என்பவள் அவளே. காலையில் சிறியவளாகவும் பகலில் யுவதியாகவும் மாலையில் வருத்தையாகவும் நினைக்கவேண்டும் என்று கூறப்படுவதாலும் அவளுக்கே உலகைப் படைக்கும் ஸக்தி இருப்பதாலும் அவளே காயத்ரியின் அர்த்தம் என்பார். இங்ஙனமே மும்மூர்த்திகளையும் பராஸக்தியையும் தம் தம் இஷ்ட தேவதைகளையும் காயத்ரியின் அர்த்த மென்பர். ஹரதத்தாசார்யரும் அப்பய்ய தீக்ஷிதர்வாரும் “பர்க்க” எனில் ஸிவன் என்பது மிக ப்ரஸித்தமான தாலும் ஸிவனே ஜகத் ஸ்ருஷ்டி முதலியவைகளுக்குக் கர்த்தா ஆனதாலும் காயத்ரியின் பொருள் ஸிவனே என்றனர். “புஜங்க பூஷணோ, பர்க்கோ, கிரிதன்வா

கிரிப்ரிய: ” என்பது ஸிவநாம அஷ்டோத்ர முத ஸ்லோகம்.

ஜன்மாந்தரத்தில் செய்த பாபமகலவும் நற்புத்ரன் உண்டாகவும் காயத்ரியால் திலஹோமம் செய்ய வேண்டுமென ப்ராயச்சித்த ப்ரகரணத்தில் மஹரிஷிகள் கூறினர். அந்த ஹோமம் செய்தவுடன் “ஹோமம் செய்த பொருள் அந்த தேவதையைச் சார்ந்தது, என்னுடைய தல்ல” என்று கூறப்படுகிறது பழக்கம். அதற்கு உத்தேச த்யாகம் என்று பெயர். அக்னயே ஸ்வாஹா என்று ஹோமம் செய்தவுடன் “அக்னய இதம் நமம” என்பது உத்தேச த்யாகமாகும். காயத்ரியால் ஹோமம் செய்ததின், ஸுரீர்யாய இதம் நமம என்று கூறுவதால் காயத்ரியின் அர்த்தம் ஸுரீர்யனே என்பது கர்ம மார்க்கத்தைத் தழுவினவர்களுக்கு கொள்கை. இப்படிப் பல அர்த்தங்கள் கூறினால் உபாஸகர் எதை நம்புவது? எதைச் செய்வது? எனத் தோன்றும். உண்மை! ஒரு சிஷ்யன், ப்ரும்ம ஸ்வரூபத்தைக் கூற வேண்டும் என்று குருவை அடுத்தான். அவர் எதில் இருந்து உலகம் தோன்றி நின்று எதில் ஓடுங்குகிறதோ அதே ப்ரும்மம் என்றார். சிஷ்யன் யோசனை செய்து முதலில் ப்ரும்மத்திற்குக் கவசம் போலிருக்கும் அன்னமய கோசத்தை ப்ரும்மம் என எண்ணினான். பிறகு அவனே யோசித்து ப்ராணமய, மனோமய, விக்ஞானமய, ஆநந்தமய கோசங்களை ப்ரும்மம் என எண்ணினான். இவைகளுக்கும் மேலாக உள்ளவர் பரமாத்மா என குரு கூறினார். இது போல் ஆரம்பத்திலேயே ப்ரும்மம் காயத்ரியின் அர்த்தம் என்று கூறினால் சிறுவன் மூளையில் ஏருது. அதற்காக ஸுரீர்யன், காயத்ரி முதலியவைகளைக் கூறினால் அவன் காயத்ரி செய்யச் செய்ய அவன் உள்ளம் சுத்தமாகி ப்ரும்மத்தை நாடும். அதைக் காண்பிக்கவே காயத்ரி உபதேசத்தை ப்ரும்மோ

பதேசம் என அழைப்பது. ஆதலால் காயத்ரியின் அர்த்தம் மேல் சொன்னவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை த்யானம் செய்துகொண்டே ஜபம் செய்தால் அது பரமாத்மாவை த்யானம் செய்வது போலாகும். எந்த மூர்த்தியை (உடலை) உபாஸித்தாலும் அவரவர்க்கும் அதே ச்ரத்தையை அளித்து அந்த உபாஸனையை நானே ஏற்கிறேன் என்கின்றார் கீதாசார்யன்.

காயத்ரீ ஜபம் செய்வதெப்படி ?

முன் சொன்னபடி பூர்வாங்கமாக சுத்தனாய் ஸந்த்யை செய்து குறித்த சுத்தமான இடத்தில் ஆஸனத்தில் அமர்ந்து ஸங்கல்பம், ப்ராணாயாமம் செய்து “ஆயாது” என்ற மந்த்ரங் கூறி பிறகு காயத்ரீ ஜபம் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதுவரை உட்கார்ந்து கொண்டே செய்ய வேண்டும். காலையில் நின்று கொண்டே காயத்ரீ ஜபம் செய்யவேண்டும். மாத்யான்ஹிக ஜபத்தில் மஹர்ஷிகள் இருவகையாகக் கூறுவதால், அவரவர் வழக்கப்படி நிற்குகொண்டோ உட்கார்ந்தோ ஜபம் செய்யலாம். ஆனால் பெரும்பாலான ரிஷிகள் மாத்யான்ஹிகத்தில் நின்று கொண்டேதான் செய்ய வேண்டும் என வற்புறுத்துகின்றனர். ஸாயங்கால ஜபம் உட்கார்ந்து கொண்டேதான் செய்யவேண்டும்.

காலையிலும் மாத்யான்ஹிகத்திலும் கிழக்கு முகமாக ஜபம்செய்யவேண்டும். ஸாயங்கால காயத்ரியை மேற்கு முகமாகவே ஜபம் செய்யவேண்டும். மாத்யான்ஹிகத்தில் வடக்கு முகமாகவும் செய்யலாம் என்பர் சிலர். ஒருபோதும் வடக்கு முகமாக காயத்ரீ செய்யக்கூடாது என்பர் சிலர். ஆதலால் வாதமில்லாத கிழக்கு முகமாகச் செய்யலாம். ஜபம், அர்க்யம், பின் செய்யும் த்யானம் இவைகளை மாத்ரம் மாலையில் மேற்குமுகமாகத் தான் செய்யவேண்டும். ஆசமனம் முதல் எல்லாவற்

றையுமே, மேற்குமுகமாக (தற்காலத்தில்) சிலர் செய்கின்றனர். இது தவறு. எப்போதும் ஆசமனம் மார்ஜனம் முதலியவைகளைக் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாகத் தான் செய்ய வேண்டும். தெற்கிலோ மேற்கிலோ செய்யக் கூடாது.

ஒவ்வொரு தினமும் ஒவ்வொரு வேளையிலும் 1000 ஜபம் செய்வது உயர்ந்தது. முடியாதவர் தினமும் 100 செய்வதும் மத்யமம். மிக அவசரம், யாத்திரை மார்க்கம், ஆரொளசம் இத்தகைய காலத்திற்காகக் கூறப்பட்ட 10 ஜபத்தையாவது செய்யவேண்டும். அது அதமம். ஸௌகர்யமுள்ளபோது 10 செய்வது கூடாது. 1008, 108 என சில மஹர்ஷிகள் கூறுவதால் அப்படியும் செய்வது பெரியோர் ஆசாரம்.

காலையில் இரு கரங்களையும் அஞ்ஜலிபோல் அமைத்து முகத்திற்கு நேராக வஸ்தரத்தால் மூடிக் கொண்டு ஜபம் செய்யவேண்டும். பகலில் மார்புக்கு நேராகவும், மாலைநேரத்தில் நாபிக்கு நேராகவும் வைத்துக் கொண்டு ஜபிக்கவேண்டும். அஞ்ஜலி எனில் நமஸ்காரம்போல் இரு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து விடுவது. அப்படியானால் எண்ணமுடியாது. ஆதலால் அர்க்யம் கொடுக்க இரு உள்ளங்கைகளையும் வைத்துக் கொள்வது போல், உள்ளங்கை மார்புக்கு எதிராக இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்போதுதான் எண்ணமுடியும்.

அவஸரமானாலும் கூட தீட்டில் செய்வதுபோல் 10 ஜபம் செய்யக் கூடாது. 54 ஆவது செய்ய வேண்டும். 32, 28 என்று சில கணக்குகளைப் பெரியோர் கூறி அநுஷ்டிப்பர். அதமமான 10 ஜபம் கூடாது. மத்யமமான 100 அல்லது 108 செய்ய வேண்டும் என்பதே இதன் கருத்து.

ஆயிரமா, ஆயிரத்தெட்டா, நூரு, நூற்றெட்டா ? என ஸம்சயம் தோன்றும். ஆயிரமென்றே, நூற்றென்றே பல முனிவர் கூறினர். ஆனால் சில ரிஷிகள் எட்டு கூடச் சேர்த்துச் சொன்னதால் அப்படியும் அனுஷ்டானம் உண்டு. ஜப மாலை 1008 மணிகளால் அல்லது 54 அல்லது 28 மணிகளால் செய்துகொண்டு அதனால் ஜபம் செய் என்றதால் 108-54-28 என்ற காயத்ரி ஜபக் கணக்கும் உண்டானதென ஊஹிக்க வேண்டியிருக்கிறது. (லலிதா ஸஹஸ்ர நாமம் 1000 நாமாவே). 8 கூடச்செய்தால் இதில் ஏதேனும் குறைவு இருந்தால் அது அகலும். ப்ரும்மசாரி ஸந்த்யை ஜபம் ஸமிதா தானம்செய்து வேதங் கற்கவேண்டும். ஸந்த்யை ஜபம் ஆனபின் க்ருஹஸ்தர் அக்நிஹோத்ரம் அல்லது ஒளபா ஸநம் செய்து மேலே ப்ரும்ம யக்ளம் முதல் பல கர்மாக்களை அநுஷ்டிக்க வேண்டும். க்ருஹஸ்த தர்மத்தை நடத்தப் பொருள் தேடல் முதலிய லௌகிக கர்மாவும் இருப்பதால் ப்ரதி தினம் இவர்கள் 100 அல்லது 108 ஜபம் செய்தால் போதும். வான ப்ரஸ்தனும் ஸந்யாஸியும் 1000 அல்லது 1008 ஜபம் செய்யவேண்டும் என்றனர். தற்சமயம் அக்னி ஹோத்ராதிகளை நடத்தாதவர் 1008 செய்யவேண்டும். 108-ஆவது செய்வதுதான் முறை.

எண்ணுதல்.

எண்ணுமல் ஜபம் செய்தால் பயனில்லை. விரலை மடக்கியோ நீட்டியோ எண்ணினாலும், பூணூலில் எண்ணிக்கை வைத்துக்கொண்டாலும் பயனில்லை. அ முதல் கூடி வரை உள்ள ஸம்ஸ்க்ருத எழுத்துக்கள் 50. ஒரு முறை ஜபம் ஆனவுடன் அ என எண்ணுவது, அடுத்த ஜபத்தில் ஆ என எண்ணுவது. இங்ஙனம் கூடி வரை 50 பிறகு கூடி விரிந்து தலைகீழாக எண்ணி அ என்ற எழுத்தில் முடித்தால் 100 ஆகின்றது. இதே எண்ணிக்

கைக்கு உயர்ந்த வழி. இதே அக்ஷரமாகை எனப்படும். ஞாபகசக்தி இல்லாதவரை ஜபமாகையாக வைத்துக்கொள்ளச் சொன்னார்கள். அந்த ஜபமாகையைப் பஞ்சகல்யத்தால் நனைத்து அதில் உள்ள ஒரு மணிக்கு ஒருமுறை மந்த்ரஜபம் செய்து (108 ஜபமாகை யானால் 108 ஜபம்). ஒரு மந்த்ரத்திற்காக ஏற்பட்ட மாகையைக் கொண்டு மற்றொரு மந்த்ரம் ஜபிக்காமல், ஜபமாகையைப் பூமியில் வைக்காமலும் அதைத் தலைகீழாகச் சுற்றாமலும் குறிப்பிட்ட விரல்களால் தள்ளி ஜபம் செய்யவேண்டும் என்ற பல நியமங்கள் இருக்கின்றன. அன்றியும் காயத்ரீ வேத மூலமானதால் விரல் மூலத்திலுள்ள ரேகைகள் மூலம் எண்ணுவது சிறந்தது என ரிஷிகள் கூறுவதாலும் சிஷ்டர்கள் பெரும்பாலானவர் விரல் ரேகை மூலமாகவே எண்ணுகின்றனர்.

மோதிர விரல் நடுரேகையில் கட்ட விரலால் ஒன்று என்று எண்ண ஆரம்பித்து, கீழ் ரேகை 2, சுண்டி விரல் கீழிருந்து மேல்வரை 3, ஆக 5. மோதிர விரல் மேல் ரேகை 6, நடு விரல் மேல் ரேகை 7, ஆள்காட்டி விரல் மேலிருந்து கீழ்வரை 3, ஆக 10 ஆகின்றது. 10 என்று எண்ணிய விடத்திலேயே 11 என ஆரம்பித்து வந்த வழியே திரும்பி எண்ணி ஒன்று என்றவிடத்தில் 20 என்று முடித்து இங்ஙனம் ஐந்து முறை செய்தால் 100 ஆகின்றது. இது ஒரு வழி. மற்றும் இரண்டுவழிகளும் அநுஷ்டானத்தில் இருக்கின்றன. (2) மோதிர விரல் அடி ரேகையில் ஆரம்பித்து சுண்டி விரல் முதல் ப்ரதக்ஷிணமாக எண்ணி நடு விரல் அடி ரேகையில் 10 என்று எண்ணுவது ஒருமுறை. (3) நடு விரல் நடு ரேகையில் ஆரம்பித்து ப்ரதக்ஷிணமாக (நடுவிரல் கீழ் ரேகை 2. மோதிர விரல் கீழ் ரேகை 3 என) நடு விரல் அடி ரேகையில் 12 என எண்ணி முடித்து இப்படி 9 முறை செய்தால் 108 ஜபமாகும். இதில் இஷ்டமானபடி

செய்யலாம். ரேகையால் எண்ண வேண்டுமென்பதே முக்யம். அதிலும் முக்யமாகக் கவனிக்க வேண்டியது நடு விரலிலுள்ள கீழ் 2 ரேகைகளும் மேரு என்றும் அதைத் தாண்டினால் ஜப பலன் ஸித்திக்கா தென்றும் கூறுவதால் எண்ணிக்கைத் தவறுதலால் ஜப பலத்தை இழக்காதபடி கவனிக்க வேண்டும். 10 அல்லது 20 ஆனபின் இடது கை விரலில் கூறியபடி எண்ண வேண்டும். ஆள்காட்டி விரலிலிருந்து மோதிர விரலுக்குக் கட்டைவிரலைக் கொண்டுவந்தால் அது மேருவைத் தாண்டியதாகும்.

ஜபமாலை.

பொன், வெள்ளி, தாம்பரம், ரத்னம், சங்கம், ருத்ராக்ஷம், முத்து, பவழம், ஸ்படிகம், தாமரைமணி, தர்ப்பை முடி முதலியவைகளால் ஜபமாலை செய்து அதற்குக் கூறப்பட்ட விதிப்படி, ஒவ்வொரு மணியின் அடிப்பக்கம், மற்றொன்றின் அடிப்பக்கமாகவும் தலைப் பும் தலைப்புறமாகவும் சேர்த்துக் கோர்க்க வேண்டும். 108 மணிகளானால் மேரு என்று நடுவில் சிறிது பெரியதாக ஒன்றைக் கோர்க்க வேண்டும். 54, 28 இவைகளுக்கும் அப்படியே. ஸத்யோஜாதாதி மந்த்ரங்களால் பஞ்சகவ்ய அபிஷேகம் சந்தனப் பூச்சு முதலியவைகளைச் செய்து ஈசான மந்த்ரத்தைப் பொதுவாக 108 முறை, மேருவுக்காக 10 முறை ஜபம்செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஜபம் செய்யும்போது மாலை அசங்கக் கூடாது. ஆள்காட்டி விரல் மேலே படக் கூடாது. பூமியில் விழும்படி விடக்கூடாது. பூமியில் வைக்கக் கூடாது. இதில் இவ்வளவு ச்ரமங்கள் இருக்கின்றன. கையால் எண்ணுவதைவிட இவைகளால் எண்ணினால் நூறு ஆயிர மடங்கு பலனதிகம் என்று கூறினாலும் விரலால் ரேகையை எண்ணுவதில் அதிக ச்ரமமில்லை எனப்

பெரியோர் பெரும்பாலும் மாலைகளை உபயோகிப்பதில்லை. பலரிஷிகளும் ரேகையையே வற்புறுத்துகின்றனர்.

ஜப காலத்தில் விலக்கத்தக்கவை.

மேல் வஸ்த்ரத்தைப் பூணூல் போல் அமைத்துக் கொண்டு அதனால் இரண்டு கைகளையும் மூடிக்கொண்டு ஜபிக்க வேண்டும். தலையையும் உடலையும் மூடிக் கொண்டு ஜபிக்கக் கூடாது. பேசிக்கொண்டும், அருகில் உள்ளவைகளை பார்த்துக்கொண்டும் சிரித்துக் கொண்டும், தூண் முதலியவைகளில் சாய்ந்துகொண்டும், காலின்மேல் காலைப் போட்டுக்கொண்டும், கவன மில்லாமலும், வேறொன்றை நினைத்துக் கொண்டும், அடிக்கடி கோட்டுவாய், தும்பல், துப்புதல் முதலியவைகளைச் செய்து கொண்டும், ஜபம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்யும் ஜபம் பலனைத் தராது. தும்பல், கோட்டுவாய் நேர்ந்தால், உடனே மூக்கைத் தொட்டு, வலது செவியை ஓம் என்று தொட்டுச் ச்ரோத்ர ஆசமனம் செய்து மேலே ஜபிக்க வேண்டும். அல்லது ஸூரிய சந்த்ரர்களைப் பார்த்தால் போதும். நாய், பன்றி, கழுதை, நீசன், பதிதன், தூர ஸ்த்ரீ, கழுகு, குரங்கு இவைகளைப் பாராமல் ஜபம் செய்யவேண்டும். அப்படி அவைகளைப் பார்க்க நேர்ந்தால் முன் சொன்னபடிச் செய்ய வேண்டும். நதீ, தடாகதீரத்தில் ஜபமண்டபம் அமைத்திருப்பது இவைகள் கண்ணில் படாமல் தடுக்கவே. கண்களை மூடிக் கொண்டாலும் அல்லது மூக்கு நுனியைப் பார்க்கும்படி கண்களைத் திறந்திருந்தாலும் இவை கண்ணில் படா. ஆனால் கண்களை அடியோடு மூடிவிட்டால் சிலருக்குத் தூக்கம் வந்துவிடும். தூக்கம், சோம்பல், கோபம் முதலியவை ஜபப் பயனைக் கொண்டு போய்விடும். ஜப நடுவில் எவருடனும் பேசக்கூடாது, அவசியம் நேர்ந்தால் ஜபத்தை முடித்துவிட்டுப் பேச

வேண்டும். இல்லையேல் மறுபடி அடியிலிருந்து ஆரம் பித்து ஜபிக்க வேண்டும். ஜபம், ஹோமம், பூஜை, ஸ்நானம், பஸ்தேய்த்தல், ஸந்த்யாவந்தனம், வஸ்த்ரம் உடுத்தல், பெரியோர் முன்னிலை, கோவில், ஜல மல விஸர்ஜனம் முதலிய காலங்களில் பேசக்கூடாது. மிக அவச்யமாகப் பேச நேர்ந்தால் (ஜல மல விஸர்ஜனம், பஸ்தேய்த்தல் தவிர மற்றபோது) ச்ரோத்தர ஆசமனம் செய்து பகவன் நாமாவைக் கூறி மேலே கர்மாவைச் செய்ய வேண்டும்.

ஜல மலங்களை அடக்கிக்கொண்டு எந்த கர்மாவையும் செய்யக்கூடாது. ஜபம் செய்யும்போது இடுப்புக்குக் கீழுள்ள இடங்களைத் தொடக் கூடாது. தொட நேர்ந்தால் கைகளை அலம்பி முன்போல் ஆசமனம் செய்யவேண்டும். சொக்காய் அணிந்தோ, தலைப்பாகை அணிந்தோ, மேல் வஸ்த்ரம் இல்லாமலோ, பாதுகையுடனோ, க்ருஹஸ்தனானால் பஞ்ச கச்ச மில்லாமலோ, தலைமயிரைக் கட்டாமலோ அல்லது பின்னால் கழுத்தில் படும்படி சிகை நுனியில் முடிபோட்டுத் தொங்கவிட்டுக் கொண்டோ, படுத்துக்கொண்டோ, நடந்துகொண்டோ, பிறர் காதில் படும்படி உரக்க மந்த்ரத்தை ஜபித்துக் கொண்டோ, எதையேனும் தின்றுகொண்டோ, வாயில் ஒன்றை அடக்கிக்கொண்டோ, நாற்காலியிலுட்கார்ந்து காலைத் தொங்கவிட்டுக்கொண்டோ, கால்களை ஆட்டிக் கொண்டோ, கழுத்தில் மாலைபோல் வஸ்த்ரத்தைத் தொங்க விட்டுக்கொண்டோ, பூணூலைக் கையால் பிடித்துக்கொண்டோ, பூணூலால் எண்ணிக் கொண்டோ, வண்டியில் போய்க் கொண்டோ ஜபிக்கக் கூடாது. அப்படி ஜபித்தால் ஜப பலன் உண்டாகாது.

உதடு அசங்கி பிறர் காதில் படும்படி உச்சரிப்பது அதமம். அப்படி ஜபிக்கக் கூடாது. உதடு மாத்ரம்

அசங்கி த்வனி கேட்காமல் ஜபிப்பது மத்யமம். மனதினாலேயே ஜபிப்பது உத்தமம். மந்த்ரம் என்றால் நினைப்பவனை ரக்ஷிப்பது என்றும் மனதைக் காப்பது என்றும் பொருள். மனதினால் காயத்ரி ஸ்வரூபத்தை த்யானம் செய்துகொண்டு ஜபிக்கவேண்டும். ஸாத்யமானால் கும்பக ப்ராணயாமம் செய்து அதாவது ஸ்வாஸத்தை அடக்கி ஜபம் செய்யலாம். அப்படிச்செய்தால் விசேஷ பலனுண்டு. அப்படித்தான் செய்யவேண்டுமென்று கட்டாயமில்லை.

அதிக ஸ்ரத்தையினால் நடக்கும்போதும், படுத்திருக்கும்போதும் மற்ற காலத்திலும் மனதினால் காயத்ரி ஜபம் செய்வதாகச் சிலர் கூறுவர். அது முற்றிலும் சாஸ்த்ர விரோதம். கனதால் காயத்ரி ஸ்வரூபத்தை த்யானம் செய்யலாம். கணக்கில்லாமலும், அகாலத்திலும், அசுத்தனாகவும் நடந்துகொண்டும் காயத்ரி ஜபம் செய்யக்கூடாது. எண்ணுவதால் த்யானம் தடைபடும். ஆதலால் எண்ணாமல் ஜபிக்கலா மென்பதும் தவறு.

காயத்ரி புரஸ்சரணமும் காம்ய பலனும்.

எந்த மந்த்ரமும் ஸித்தியை அளிக்கவேண்டுமானால் முதலில் புரஸ்சரணம் என்ற கர்மாவைச் செய்யவேண்டும். முன்னே செய்யவேண்டியது, எதிரில் தோன்றிய பலனை அளிப்பது என்பது அதன் பொருள். விச்வாமித்ரர் அப்படிப் புரஸ்சரணம் செய்து காயத்ரியைத் தர்சித்து அரிய ப்ராம்மணியத்தைப் பெற்றார். காயத்ரி புரஸ்சரண வழியைப்பற்றி பல நூல்களுண்டு. தேவீபாகவதம் 11-ம் ஸ்கந்தம் 21 அத்யாயங்களில் கூறிய சுருக்கம்து.

புண்யக்ஷேத்ரத்தில் புரஸ்சரணம் செய்யவேண்டும். வேறு எந்த மந்த்ர புரஸ்சரணம் செய்வதானாலும் 10 ஆயிரம் காயத்ரி ஜபம் செய்தபின்பே அதை ஆரம்பிக்க

வேண்டும். காயத்ரீ புரஸ்ரணம் செய்ய முதலில் க்ருசீரம் (சாந்த்ராயணம் முதலியன) செய்து சரீர தோஷத்தை அகற்றி அங்குகளு, ஸங்கல்பம், நவக்ரஹ ப்ரீதி, நாந்தி, ச்ராத்தம் முதலியவைகளைச் செய்து ஜபத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஒரு தினத்திற்கு இவ்வளவு ஜபம் என நிச்சயித்து ஸங்கல்பத்தில் கூறி, தவறாமல் அப்படியே ஜபிக்கவேண்டும். ஒரு அக்ஷரத்திற்கு லக்ஷமாக 24 லக்ஷம் காயத்ரீ ஜபம் செய்து அதில் 10-ல் ஒரு பங்கு ஹோமம் செய்யவேண்டும். அதாவது 24 ஆயிரம் ஹோமம் செய்ய வேண்டும். நெய், பால், அன்னம், எள்ளு, தூர்வை, தாமரைப்பூ, யவம், தேன் இந்த 8 வஸ்துக்களைக் கொண்டு தனித் தனி ஒவ்வொன்றினாலும் மூன்று மூன்று ஆயிரமாக ($3 \times 3 = 24$) ஹோமம் செய்யவேண்டும். இதன் பின்பு தான் நமது இஷ்டமான பலனைப்பெற அதற்குக் கூறியபடி ஹோமம் அல்லது ஜபத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

காமய பலனும், காயத்ரீ ஜபமும், ஹோமமும்.

(1) ப்ரதி தினம் காலை 1000 காயத்ரீ ஜபம் ஒரு வருஷம் செய்தால் தீர்க்க ஆயுஸ், ஆரோக்யம், தேஹ பலம், தனம் உண்டாகும்.

(2) 25 லக்ஷம் தயிர் அல்லது பாலால் ஹோமம் செய்தால் தன் உடல் காயத்ரீ மயமாகி ஸித்தி உண்டாகும். அஷ்டாங்க யோக ஸித்தியும் உண்டாகும்.

(3) லக்ஷம் தாமரை புஷ்பங்களால் ஹோமம் செய்து மோக்ஷத்தைத் தரும்.

(4) நோயகலும் வரை நித்யம் சங்க புஷ்பத்தால் 1008 காயத்ரீ ஹோமம் செய்தால் குஷ்ட நோயகலும்.

(5) முன்போல் நாயுருவி, அரச ஸமித்தால் ஹோமம் செய்தால் அபஸ்மாரம் (காக்காவலி) போகும்.

(6) முன்போல் அத்தி ஸமித்தால் ஹோமம் செய்தால் பைத்தியமும், மேகரோகமும் அகலும்.

(7) முன்போல் தேன், கரும்பு சாறு இவைகளால் ஹோமம் செய்தால் ப்ரமேஹ மகலும்.

(8) முன்போல் சர்க்கரை, தேன், வாழைப்பழம் இவைகளால் ஹோமம் செய்தால் மஸூரிகா எனும் நோய்கலும்.

(9) ஒரு மாதம் தினமும் அத்தி, ஆலை, அரசு ஸமித்து முதலியவைகளால் 1008 ஹோமம் செய்தால் பசு, யானை, குதிரைகளின் ரோகமகலும்.

(10) முன்போல் சமீ அன்னம் ஆஜ்யமிவைகளால் 108 ஹோமம் செய்தால் வீட்டில் பாம்புப் புற்று, ஏறும் புப் புற்று முதலியவைகள் தோன்றாது.

(11) 7 நாள் காட்டு நொச்சியால் 1008 முறை ஹோமம் செய்தால் இடி, பூ க ம ப ம் முதலியன தோன்றாது.

(12) 100 முறை காயத்ரீ ஜபம் செய்து மண்கட்டியை புயல்காற்று, தீ இவைகளுக்கு எதிராக எரிந்தால் இவை நிற்கும். சத்ருக்களும் நம்மை எதிர்த்து வர மாட்டார்கள்.

(13) தினம் 100 முறை மனதால் ஜபம் செய்தால் பந்தத்திலிருந்து விடுபடுவர்.

(14) 100 முறை ஜலத்தில் ஜபம் செய்து சாப் பிட்டால் விஷமகலும். பூத, பிசாசு சேஷ்டை ஒழியும்.

(15) 100 முறை ஜபித்து விபூதி அணிந்தால் ஜ்வரம் நீங்கும்.

(16) நித்யம் 100 தாமரைகளால், பலாசு ஸமித் அல்லது அரசுஸமித்தால் காயத்ரீ ஹோமம் செய்தால் லக்ஷ்மீ கட்டாஷம் உண்டாகும்.

(17) முன்போல் பொரியாலும், த்ரி மதுரங்களாலும் ஹோமம் செய்தால் நல்ல வரன் அல்லது கன்யகைக் கிடைக்கும்.

(18) 7 நாள் தினம் 100 முறை சிவந்த தாமரையால் ஹோமம் செய்தால் வீட்டில் ஸ்வர்ணம் வருத்தியாகும்.

(19) பலன் உண்டாகும் வரை பாயஸான்னத்தை ஸூர்யனுக்கு நிவேதனம் செய்து பாயஸான்னத்தால் நித்யம் 100 ஹோமம் செய்தால் ஸத்புத்ரன் உண்டாவான்.

(20) 7 நாள் 1000 தூர்வா, பால், தேன் இவைகளால் ஹோமம் செய்தால் அபம்ருத்யு அகலும்.

(21) 3 நாள் ஒரு வேளை உபவாஸமிருந்து நித்யம் 1000 தூர்வா பால், தேன் இவைகளால் ஹோமம் செய்தால் அபம்ருத்யு அகலும்.

(22) 7 நாள் உண்ணாமல் நித்யம் 1000 எருக்கை ஸமித்தால் ஹோமம் செய்தால் எடுத்த வேலை ஜயமாகும்.

(23) 7 நாள் நியமத்துடன் பாயஸம், புஷ்பம், நொச்சில், ஸமித் இவைகளால் 1008 ஹோமம் செய்தால் மழை உண்டாகும்.

(24) 7 நாள் உபவாஸத்துடன் நாபிவரை ஜலத்தில் நின்று தினம் 1000 ஜபம் செய்தால் மழை பொழியும்.

(25) 7 நாள் நித்யம் 1000 முறை ப்ராம்மீ ரஸம் என்பதை ஜபித்துக் குடித்தால் மூளைக் கலக்கம் அகலும். நல்ல புத்தி உண்டாகும். பைத்திய மகலும்.

(26) 3 மாதம் கும்பக ப்ராணயாமத்துடன் 1000 காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் எல்லா இச்சையும் பூர்த்தியாகும்.

(27) ஒரு காலால் நிற்குகொண்டு மேலே கைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு நித்யம் 3 ஆயிரம் ஜபித்தால் ஒரு வருஷத்தில் ஸகல விருப்பமும் பூர்த்தி யாகும். சேன்றது, நடப்பது, நடக்கப் போகின்றதான 3 கால விஷயங்களையும் அறியலாம்.

(28) 4 வருஷம் அப்படி ஜபித்தால் இந்த்ராதி தேவர்களை நேரில் தர்சிக்கலாம்.

(29) 5 வருஷம் அப்படி ஜபித்தால் அணிமாதி அஷ்ட எதித்திகளுண்டாகும்.

(30) 6 வருஷம் ஜபித்தால் இஷ்டமான ரூபத்தை எடுக்கலாம்.

(31) 7 வருஷம் ஜபித்தால் தேவராக ஆகலாம்.

(32) 12 வருஷம் ஜபித்தால் ப்ரும்மாவாகலாம்.

(33) நித்யம் காலையில் 1000 காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் ஒரு மாஸத்தில் நாம் செய்த ஸகல பாபங்களும் அகலும்.

காயத்ரீ மஹிமையும், ஐஹிக பயனும்.

மது-பூ:, புவ:, ஸுவ:, மூன்று பாத முள்ள காயத்ரீ இவைகளை ரீக், யஜுஸ், ஸாம என்ற மூன்று வேதங்களிலிருந்து பொறுக்கி, காயத்ரியாக அமைத்தார் பகவான். அதை ஜபித்தால் மூன்று வேத அத்யயனம் செய்த பலனைப் பெறலாம்.

(2) ஸந்த்யை முதலிய நித்ய கர்மாக்களை விட்ட பாபம் ஆயிரம் முறை காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் அகலும்.

(3) மோக்ஷ ஸாதனமாகிய ஸமாதியை விட காயத்ரீ ஜபம் சிறந்தது. இதில் பரபரும்மத்தின் பெயரான ஓங்காரமிருப்பதால் இதே க்ஞானம், ஸமாதி. இதைவிடச் சிறந்த ஸாதனம் வேறொன்றுமில்லை.

யமர் : ப்ரும்மா, ஸம்ஹிதை, பதம், க்ரமம், ஜடை, கனம் முதலியவைகளுடன் நான்கு வேதங்களை ஒரு தட்டிலும் காயத்ரியை மற்றொரு தட்டிலும் வைத்துத் தராசால் நிறுத்தார். இரண்டும் ஏற்றத் தாழ்வின்றி ஸமமாகவே இருந்தன. காயத்ரி நான்கு வேதங்களுக்கும் ஸமமானது.

சங்கரர் : ஸ்நாநத்திற்குரிய மந்த்ரங்களில் அகமர் ஷணம், ஹோம மந்த்ரத்தில் வ்யாஹ்ருதி, மந்த்ர ஜபத்தில் காயத்ரி மந்த்ரம் இவைகளே மிகச் சிறந்தவைகள்.

ப்ரஹ்மா : காயத்ரியைவிட சிறந்த ஜப மந்த்ர மில்லை. அதைவிட உயர்ந்த தபஸ் இல்லை. அதைவிட சிறந்த த்யானம் செய்யத்தக்க வஸ்து இல்லை. அதை விடச் சிறந்த ஹோம மந்த்ர மில்லை.

வ்யாஸர் : 10 முறை காயத்ரியை ஜபித்தால் 3 நாளில் செய்த பாபமகளும். 100 முறை ஜபித்தால் ஸர்வ பாபங்களும்மகளும். ஆயிரம் முறை ஜபித்தால் உப பாதகங்கள் அகலும். கோடி முறை ஜபித்தால் விரும்பிய ஸகலமும் கிட்டும். ராஜனாகலாம். தேவனுமாகலாம்.

ஸம்வர்த்தர் : பாபங்களை அகற்ற காயத்ரியை விடச் சிறந்த மந்த்ரமில்லை. ஆஹார நியமத்துடனும் ஆசாரத்துடனும் ஜபித்தால்தான் அது பலனைத்தரும். லக்ஷம் முறை ஜபித்தால் ஸகல பாபங்களும் அகலும். தகாத அன்னத்தைப் புஜித்தவன் 1000 காயத்ரி ஜபித்தால்தான் சுத்தனாவான்.

விச்வாமித்ரர் : காயத்ரி ஜபம் செய்பவனுக்கு எங்கும் பயமில்லை. நான்கு வேதங்களிலும் இதற்கு ஸமமான மந்த்ரமில்லை. வேதம், யாகம், தானம், தபஸ்

ஆகியவை காயத்ரியின் ஒரு கலைக்குக்கூட ஸமமாகாது. எதை விட்டாலும் காயத்ரியை விடாதே.

யோக யாக்ஞவல்க்யர் : முதல்நாள் உபவாஸம் இருந்து காலை யில் 1000 காயத்ரீ ஜபம் செய்தால் ப்ரும்மஹத்தி தவிர மற்றெல்லா பாபங்களும் அகலும். நித்யம் காயத்ரீ ஜபம் ஒழுங்காகச் செய்தால் எந்த பாபதானம் வாங்கினாலும் தோஷம் கிட்டே அண்டாது. 100 ஜபம் செய்தபின் ஸ்நானம் செய்வது, ஜலத்தில் மூழ்கி 100 ஜபம் செய்வது, 100 ஜபம் செய்து ஜலத் தைக் குடிப்பது இவைகளால் உடனே ஸகல பாபங்களு மகலும்.

மார்க்கண்டேயர் : ஒருவனால் எவ்வளவு பாபம் செய்யமுடியுமோ அவ்வளவு பாபங்களைச் செய்திருந் தாலும் 10 ஆயிரம் காயத்ரீ ஜபம் செய்துவிட்டால் அவைகள் பறந்தோடும். தீர்க்க ஆயுளைத் தரும்.

சதுர்விம்சதி மதம் : கோடி ஜபம் ப்ரும்மஹத்தி பாபத்தையும், 80 லக்ஷ ஜபம் ஸுராபான பாபத்தையும், 70 லக்ஷ ஜபம் ஸ்வர்ணம் திருடிய பாபத்தையும், 60 லக்ஷ ஜபம் குரு பத்ரீ கமந பாபத்தையும், 80 ஆயிரம் ஜபம் காலையில் செய்தால் மற்ற ஸகல பாபங் களையும் அகற்றும்.

யாக்ஞ வல்க்யர் : காயத்ரீ தில ஹோமம் செய்தால் ஸகல பாபங்களும் நீங்கும்.

யோக யாக்ஞ வல்க்யர் : சுத்தனாய் ஊக்கத்துடன் நெய்யுடன் கலந்து காயத்ரீ தில ஹோமம் செய்தால் ஸகல பாபங்களுமகலும்.

வஸிஷ்டர் : எந்த பாபம் செய்திருந்தாலும் அது அகல காயத்ரீ தில ஹோமம் அல்லது ஜபம் செய்தால் அவை அகலும் என்பது நிச்சயம்.

ஸ்ம்ருதி ரத்னம் : தந்தை வாங்கிக் கொண்டு பிறருக்குக் காயத்ரீ ஜபத்தை அளித்தால் அப்போதே அவன் சண்டாளன் ஆவான்.

காயத்ரீ ஜபம் :—ஆவணி அவிட்டம் ஆனவுடன் இப்படி ஒரு நாள் ஆயிரம் ஜபம் செய்யும்படி விதிக்கப்பட்டுள்ளது. ஓராண்டில் தெரிந்தோ தெரியாமலோ நாம் செய்த மஹா பாபங்கள் அகலவும் தோஷங்களால் பதிதனாகாமலிருக்கவும், இது ப்ராயச்சித்த கர்மாவாக விதிக்கப்பட்டது. ப்ராம்மணர்த்தம் சாப்பிட்டால் 108 காயத்ரீ; மாஸ்யம், ஆப்திகம், ஸபிண்டகரணம் முதலியவைகளில் சாப்பிட்டால் 1008 காயத்ரீ ஜபம் ப்ராயச்சித்தமாக விதிக்கப்பட்டுள்ளது. அத்தகைய காலங்களில் நித்ய ஸந்த்யாவந்தந காயத்ரியைக் காலத்தில் செய்துவிட்டு சுமார் 8½ மணிக்குமேல் ப்ராயச்சித்தமான காயத்ரீ ஜபத்தைச் செய்யவேண்டும்.

பூணூல் யக்ஞோப வீதமாகவே இருக்கும்போது—தாவடமாகப் போட்டுக்கொள்ளாமல்—ஜல மல விஸர்ஜனம் செய்தால், அந்த அசுத்தமான பூணூலை விலக்கிச் சுத்தமாக புது பூணூல் அணிந்து 108 காயத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். இதுபோல் மற்ற கர்மாக்களிலும் குற்றம் நேர்ந்தால் காயத்ரீ ஜபம் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் காயத்ரீ எத்தகைய உத்தம மந்த்ரம் என சொல்லாமலே விளங்கும். 3 நாள் ஸந்த்யை ஜபம் செய்யாவிடில் ப்ராமண்யத்தை இழந்து நாயாகப் பிறக்கிறான்.

தேவீபாகவதம் 11-ம் ஸ்கந்தம் 1-வது அத்தியாயம் முதல் 7-வதுவரை காயத்ரீ விஷயம் கூறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ் தேவதை, தத்வம், முத்ரை, சக்தி, வர்ணம் முதலியவைகள் அங்கு கூறப்பட்டிருப்பதை இங்கு எழுதுகிறோம். முத்ரைகளைக்

குரு முகமாகவே அறியவும். ந்யாஸம் : இருகை விரல்களிலுமுள்ள 24 ரேகைகளிலும் 24 அக்ஷரங்களை முதலில் ந்யாஸமாக வைத்துப் பிறகு இங்கு கண்ட படி ந்யாஸம் செய்யவும். இவை அதிக பலனைத்தரும். காயத்ரீ கவசம், காயத்ரீ ஸஹஸ்ர நாமம் இவைகளும் தேவீ பாகவதத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அவகாச முள்ளவர் இவைகளைச் செய்து காயத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். (அனுபந்தத்தில் காணவும்.)

காயத்ரீ சாப விமோசனம்.

காயத்ரீ ஜபத்திற்கு அடியிற் கண்டவர்களால் பூர்ண பலன் கிடைக்காமல் போகும்படி சாபம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆதலால் அந்த சாப விமோசன மந்த்ரங்களைக் கூறவேண்டும் என்பர்.

1. ப்ரூம்ம சாப விமோசனம்,
2. விச்வாமித்ர ,,
3. வஸிஷ்ட ,,

காயத்ரீ கவசம், ஸஹஸ்ர நாம பாராயணம் செய்வதும் விசேஷமாகும். காயத்ரீ புரஸ்சரணை செய்வருக்கு இவை மிக முக்யமானவைகள்.

அவதாசிகை முற்றிற்று.

குறிப்பு:—ஸந்த்யா வந்தனத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு மந்த்ரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை உண்டு. இவைகளைச் சொல்லி அனுஷ்டிப்பது விசேஷமானது. ஆனால், பலவித காரணங்களை முன்னிட்டு பெரும்பாலானவர் இவைகளைச் சொல்வதில்லை. ஒவ்வொருவரும் இவைகளை அறிந்து, அனுஷ்டித்து ஸந்த்யா வந்தனத்தின் பூர்ண பலனைப் பெறவேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதைகளையும் சேர்த்துப் போட்டிருக்கிறோம்.

ஸ்ந்த்யா வந்தனம்.



கை கால்களை அலம்பி, ஸுத்தனாய், புண்டரம் தரித்து கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாய் குத்திட்டு அமர்ந்து இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு ஆசமனம் செய்யவேண்டும்.

आचमनम्:—अच्युताय नमः । अनन्ताय नमः । गोविन्दाय नमः ॥ केशव । नारायण । माधव । गोविन्द । विष्णो । मधुसूदन । त्रिविक्रम । वामन । श्रीधर । हृषीकेश । पद्मनाभ । दामोदर ॥

ஆசமனம்: அச்யுதாய நம: அனந்தாய நம: கோவிந்தாய நம:—[என்று மும்முறை தீர்த்த மெடுத்து ப்ரும்ம தீர்த்தத்தால் அருந்தி, இருமுறை உதட்டை ஜலத்தால் துடைத்து], கேஸவ, நாராயண, மாதவ, கோவிந்த, விஷ்ணு, மதுஸூதன, த்ரிவித்ரம், வாமன, ஸ்ரீதர, ஹ்ருஷ் கேஸ, பத்மநாப, தாமோதர—[என்று 12 பகவன் நாமாக்களையும் குறிப்பிட்ட விரல்களால் அந்தந்த அவயவங்களைத் தொடவேண்டும். எப்பொழுது ஆசமனம் செய்தாலும், மும்முறை அருந்தியவுடன், இரு முறை துடைத்து, பிறகு கேசவ முதலிய நாமாக்களால் தொடவேண்டும்.

शुक्लांबरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजं ।

प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वं विघ्नोपशान्तये ॥

ஸுக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் ஸாஸிவர்ணம் சதுர்ப்பஜம் । ப்ரஸன்ன வதனம் த்யாயேத் ஸர்வ விக்னோப ஸாந்தயே॥

[வெண்மை வஸ்தரம் தரித்தவரும், எங்கும் வியாபித்து இருப்பவரும், சந்த்ரனைப் போன்ற நிறமுடையவரும், நான்கு கைகளை உடையவரும், ப்ரஸன்னமான மலர்ந்த முகத்தை உடையவருமாவரை (விநாயகரை)

எல்லா இடையூறுகளும் நீங்குவதற்காக த்யானம் செய்ய வேண்டும். த்யாயே = த்யானம் செய்கிறேன் என ஒரு பாடமும் உண்டு.]

[என்று சொல்லி, அர்த்தத்தை மனதில் த்யானம் செய்து, தலையில் 5 முறை குட்டிக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு ப்ராணாயாமம் செய்யவேண்டும்.]

प्राणायामः - ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः ओं जनः
ओं तपः ओं सत्यं । ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् । ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः
स्सुवरोम् ॥

ப்ராணாயாமம் :—ஓம் பூ:, ஓம் புவ:, ஓகும் ஸுவ:, ஓம் மஹ:, ஓம் ஜன:, ஓம் தப:, ஓகும் ஸத்யம் । ஓம் தத்ஸ விதுர்வரேண்யம், பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி । தியோ யோன: ப்ரசோதயாத் । ஓமாபோ ஜ்யோதீ ரஸோ அம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்ஸுவரோம் ॥

[இதன் விரிவான அர்த்தத்தை “ப்ராணாயாமம்” என்ற தலைப்பின் கீழ் காணவும்]

ஸங்கல்பம் :

ममोपास समस्त दुरित क्षयद्वारा श्री परमेश्वर (श्रीमन्ना
रायण) प्रीत्यर्थं

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா
ஸ்ரீபரமேஸ்வர (ஸ்ரீமன் நாராயண) ப்ரீத்யர்த்தம்

காலையில்

प्रातस्सन्ध्यां उपासित्ये प्ब्रातस् ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே

பகலில்

माध्याह्निकं करिष्ये மாத்யான்ஹிகம் கரிஷ்யே

மாலையில்

सायं सन्ध्यां उपासिष्ये ஸாயம் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே
[என ஸங்கல்பம் செய்துகொண்டு]

ओं श्री केशवाय नमः ஓம் ஸ்ரீ கேஸவாய நமः

[என்று மோதிர விரலால் ஜலத்தில் ப்ரணவத்தை
எழுதி நெற்றிக்கிடவேண்டும்.]

மளர்ஜனம்

आपोहिष्ठेति मन्त्रस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः; देवी

गायत्रीचछन्दः आपो देवता । प्रोक्षणं विनियोगः ॥

ஆபோஹிஷ்டேதி மந்த்ரஸ்ய ஸிந்துத்வீபரிஷி: ;
தேவீ காயத்ரீ சந்த: ஆபோதேவதா | ப்ரோக்ஷணே விநி
யோக: ॥

[“ஆபோஹிஷ்டா” என்ற மந்த்ரத்திற்கு ஸிந்து
த்வீபர் என்பவர் ரிஷி. தேவீ காயத்ரீ சந்தஸ். ஜலம்
தேவதை. இது ப்ரோக்ஷணத்தில் விநியோகிக்கப்படு
கிறது. — அதாவது இந்த ஆபோஹிஷ்டா என்ற மந்த்
ரத்தைச் சொல்லி ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
முதல் ஏழு மந்த்ரங்களால் ஸிரஸ்ஸில் ப்ரோக்ஷித்து,
“யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத” என்பதால் கால்களில்
ப்ரோக்ஷித்து, அடுத்த மந்த்ரத்தால் மறுபடி ஸிரஸ்ஸில்
ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும்.]

ओं । आपो हिष्ठा मयोभुवः । तान ऊर्जे दधातन महे रणाय

चक्षसे योवश्शिवतमो रसः । तस्य भाजयतेहनः । उशतीरिव

मातरः । तस्मा अरं गमाम वः । यस्य क्षयाय जिन्वथ । आ ॥
 जनयथा च नः । ओं भूर्भुवस्सुवः ॥ (जलेन आत्मानं परिषिच्य)

ஓம் | ஆபோஹிஷ்டா மயோ புவ: | தாந் ஊர்ஜே
 ததாதன | மஹேரணய சக்ஷஸே | யோவஸ்ஸிவ
 தமோ ரஸ: | தஸ்ய பாஜய தேஹ ந: | உஸதீரிவ
 மாதர: | தஸ்மா அரம் கமாம வ: | யஸ்யக்ஷயாய
 ஜின்வத | ஆபோ ஜனயதா ச ந: | ஓம் பூர் புவஸ்
 ஸுவ: ||

[ஆப:	= ஓ ஜல தேவதையே
பூயம்	= தாங்கள்
மயோ புவ:	= இன்பத்தைத் தருபவராக
ஹிஸ்தா	= இருக்கிறீர்.
தா:	= அப்படி இன்பம் தரும் நீர்
ந:	= எங்களுக்கு
மஹே	= அதிகமாகவும்
ரணய	= ப்ரகாசமாகவுமிருக்கின்ற
சக்ஷஸே	= அறிவு உண்டாவதற்காக
ஊர்ஜே	= அன்ன ரஸத்தை
ததாதன	= அளியும்.
ய: ரஸ:	= எந்த ரஸம்
வ:	= உம்மிடம்
ஸிவதம:	= மிகச் சிறந்ததாக இருக்கிறதோ
தஸ்ய	= அந்த ரஸத்தை
உஸதீ:	= அன்புள்ள
மாதர: இவ	= தாய் மகனுக்கு அளிப்பதுபோல்
பாஜயத	= எங்களுக்கு அளியும்.
யஸ்ய	= எந்த ரஸமானது
க்ஷயாய	= ஸ்திரமாக இருக்கவேண்டு
ஜின்வத	= விரும்புகிறீர்களோ [மென்று

தஸ்மை	= அந்த ரஸத்தைப்பெறுவதற்காக
வ:	= உங்களை
அரம்கமாம	= விரைவாக வந்தடைகிறோம்.
ஆப:	= ஒ ஜலதேவதையே
ந:	= எங்களை செய்யும்]
ஜனயதா	= நல்ல பிறப்புள்ளவர்களாகச்

ஓம் பூர் புவஸ்ஸுவ: [என்று சொல்லி தீர்த்தத்தால் தன்னைப் பரிஷேசனம் செய்யவேண்டும்.]

[(கருத்து) உலகத்திற்கு ஸுகத்தைத் தருவதற்காக முதலில் ஜலமே படைக்கப்பட்டது. ஸ்நான பானுதிகளாலும், பயிரை வருத்திசெய்து அன்னத்தையும் மற்ற ரஸங்களையும் தருவதாலும், ஜல தேவதை நமக்கு இன்பமூட்டுகிறது. குழந்தைகள் செய்யும் குற்றத்தை மன்னித்துக் குழந்தைகளுக்குத் தாய், தான் உண்ணாமல் கூட உயர்ந்த ஸத்துள்ள பொருளை அளிப்பாள். தாய் போலுள்ள தீர்த்த தேவதையே எனக்கு அத்தகைய அன்னைபோல், அன்னாதிகளைத் தந்து இவ்வுடலை ரக்ஷியும். ஸ்தூல உடலுக்குள் இருக்கும் ஸுக்ஷ்ம உடலுக்கு அறிவே உணவல்லவா? அதில் உயர்ந்ததான திவ்ய க்ஞானத்தை எனக்களியும். உமதருளால் நான் பேரின்பம் பெறவேண்டும். இவ்வுலக வாழ்க்கைக்கு அவர்யமானது ஜலம். ஜலத்தின் ஸுக்ஷ்மாம்சமே ப்ராணன். மங்களகரமான ரஸத்தால் இவ்வுடலுக்கும், மிகமிக மங்களமான ரஸத்தால் ஜீவனுக்கும் நன்மை யளிக்கும்படி இந்த மந்த்ரத்தால் வேண்டுகிறோம்.]

காலையில்

सूर्यश्चेत्यनुवाकस्य भस्मि ऋषिः । देवी गायत्री छन्दः ।

सूर्यो देवता । आत्मशुद्ध्यर्थं अपां प्राशने विनियोगः ॥

ஸு¹உ¹ர்¹ய¹ஸ்சே¹த்ய¹னு¹வாக¹ஸ்ய¹ அ¹க்¹னி¹ ரி¹ஷி¹: |

தே¹வீ¹ காய¹த்ரீ¹ ச¹ந்த¹: | ஸு¹உ¹ர்¹யோ¹ தே¹வ¹தா¹ |

ஆ¹த்¹ம¹ ஸு¹த்¹ய¹ர்¹த்¹தே¹ அ¹பா¹ம்¹ ப்¹ரா¹ஸ¹னே¹ வி¹நி¹யோ¹க¹: ||

["ஸு¹உ¹ர்¹ய¹ஸ்ச" எனும் அ¹னு¹வாக¹த்¹தி¹ற்¹கு¹ ரி¹ஷி¹ அ¹க்¹னி¹. ச¹ந்த¹ஸ்¹ தே¹வீ¹ காய¹த்ரீ¹. தே¹வ¹தை¹ ஸு¹உ¹ர்¹ய¹ன்¹. ஆ¹த்¹ம¹ ஸு¹த்¹தி¹க்¹காக¹ தீ¹ர்¹த்¹த்¹தை¹ச்¹ சா¹ப்¹பி¹டு¹வ¹தி¹ல்¹ வி¹நி¹யோ¹க¹ிக்¹ கப்¹ப¹டு¹கி¹ற¹து.]

सूर्यश्चमामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।

पापेभ्यो रक्षन्तां । यद्रात्र्या पापमकार्षं । मनसा वाचा हस्ताभ्यां ।

पद्भ्यां उदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुपतु । यत्किञ्च दुरितं मयि ।

इदमहं मामृतयोनौ । सूर्येज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

ஸு¹உ¹ர்¹ய¹ஸ்ச¹ மா¹ம¹ன்¹யு¹ஸ்ச¹ ம¹ன்¹யு¹ப¹த¹ய¹ஸ்ச¹ ம¹ன்¹யு¹க்¹ரு¹தே¹ப்¹ய¹: | பா¹பே¹ப்¹யோ¹ ர¹க்ஷ¹ந்தா¹ம்¹ | யத்¹ரா¹த்¹ர்¹யா¹ பா¹ப¹ ம¹கா¹ர்¹ஷ¹ம்¹ | ம¹ன¹ஸா¹ வா¹சா¹ ஹ¹ஸ்தா¹ப்¹யா¹ம்¹ | பத்¹ப்¹யா¹ம்¹ உத்¹ரே¹ண¹ ஸி¹ஸ்தா¹ | ரா¹த்¹ரி¹ஸ்த¹த்¹வ¹லு¹ம்¹ப¹து¹ | யத்¹கி¹ஞ்ச¹ து¹ரி¹த¹ம்¹ ம¹யி¹ | இத்¹ம¹ஹ¹ம்¹ மா¹ம¹ரு¹த¹யோ¹ நெ¹ன¹ | ஸு¹உ¹ர்¹யோ¹ ஜ்யோ¹தி¹ஷி¹ ஜு¹ஹோ¹மி¹ ஸ்வா¹ஹா¹ ||

[ஸு ¹ உ ¹ ர் ¹ ய ¹ ஸ்ச	= ஸு ¹ உ ¹ ர் ¹ ய ¹ னும்
மன் ¹ யு ¹ ஸ்ச	= மன் ¹ யு ¹ எனும் கோ ¹ ப ¹ தே ¹ வ ¹ தை
மன் ¹ யு ¹ ப ¹ த ¹ ய ¹ ஸ்ச	= மன் ¹ யு ¹ ப ¹ தி ¹ என் ¹ ப ¹ வ ¹ ரு ¹ ம் [யு ¹ ம்
மன் ¹ யு ¹ க் ¹ ரு ¹ தே ¹ ப் ¹ ய ¹ :	= கோ ¹ ப ¹ த் ¹ தால் ¹ செ ¹ ய்த
பா ¹ பே ¹ ப் ¹ ய ¹ :	= பா ¹ ப ¹ ங் ¹ களி ¹ லி ¹ ரு ¹ ந் ¹ து
மா ¹ ர ¹ க்ஷ ¹ ந்தா ¹ ம்	= என் ¹ னை ¹ க் ¹ கா ¹ க் ¹ க ¹ ட் ¹ டு ¹ ம்.
ரா ¹ த் ¹ ர் ¹ யா ¹	= இர ¹ வி ¹ ல்
மன ¹ ஸா ¹	= மன ¹ தி ¹ ன ¹ லும்
வா ¹ சா ¹	= வா ¹ க் ¹ கி ¹ ன ¹ லும்

ஹஸ்தாப்யாம்	=	கரங்களாலும்
பத்ப்யாம்	=	கால்களாலும்
உதரேண	=	வயிற்றினாலும்
ஸிர்நா	=	ஆண் குறியினாலும்
யத்பாபம்	=	எந்த பாபத்தை
அகார்ஷம்	=	செய்தேனோ
தத்	=	அந்த பாபத்தையும்
மயி	=	என்னிடத்தில்
யத்கிஞ்ச	=	வேறு ஏதேனும்
துரிதம்	=	பாபமிருந்தால் அதையும்
ராத்ரி:	=	ராத்ரி தேவதை
அவலும்பது	=	போக்கடிக்கட்டும்.
இதமஹம்	=	இந்த ஜீவ வடிவான என்னை
அம்ருத யோனௌ	}	= முக்தியளிப்பவரான
ஸுரீர்யே ஜ்யோதிஷி	}	= ஸுரீர்யனாகிற அக்னியில்
ஜுஹோமி ஸ்வாஹா	}	= ஸ்வாஹா என்று ஹோமம் செய்கிறேன்.]

[(கருத்து): நாம் மனதாலும், வாக்கினாலும், கைகளாலும், கால்களாலும், வயிற்றாலும், ஆண் குறியாலும் சில பாபங்களைச் செய்கிறோம். பகலில் அதைச் செய்யும்போது பகலுக்கு அதிஷ்டான தேவதையும் ஸுரீர்யனும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவரே பின்னர் யமலோகத்தில் ஸாக்ஷியாக வருகிறவர். ஆதலால் அந்த ஸுரீர்யனும் அவரால் உண்டுபண்ணப்பட்ட பகல் தேவதையும், இரவானால் அக்கியும், இரவு தேவதையும் அந்த பாபங்களைப் போக்கடிக்கட்டும். அதேபோல் மன்யு, மன்யுபதி என்பவர்களையும் வேண்டுகிறோம். மன்யு என்பது கோபம். கோபத்திற்குப் பதியானவர் மன்யுபதி. இவர்களும் கோபத்தினால் நாம் செய்யும் பாபத்தைப்

போக்கி நம்மைச் சுத்தமாகச் செய்யட்டும் என வேண்டுகிறோம். காமம், கோபம் என்பது மனதின் ஒரு மாறுதலேயாம். எங்கும், எதிலும், எக்காலத்திலும் ஈசன் நிறைந்திருப்பதால் காமம் கோபம் முதலியன உண்டாகும் போது அதன் வழியாகவும் பகவானையே நினைக்க வேண்டும். அவனன்றி அணுவும் அசையாது. ஓ ப்ரபோ! மன்யுவாகவும், மன்யுபதியாகவும் உள்ளவரே! உம்மால் தூண்டப்பட்டே பாபங்களைச் செய்கிறோம். அந்த பாபத்திலிருந்து எம்மை விடுவியும். இதே கருத்துக் கொண்டே காமோ கார்ஷீத் மன்யு ரகார்ஷீத் என நமஸ்கரிக்கிறோம்.]

பகலில்

आपः पुनन्तु इत्यनुवाकस्य आप ऋषिः ।

अनुष्टुप् छन्दः । ब्रह्मणस्पतिर्देवता ॥

ஆப: புனந்து இத்யனுவாகஸ்ய ஆப ரிஷி: ।

அனுஷ்டுப் சந்த: ப்ரஹ்மணஸ்பதிர் தேவதா ॥

[“ஆப: புனந்து” எனும் அனுவாகத்திற்கு ஆப: ஜலம் ரிஷி:, அனுஷ்டுப் சந்தஸ் ப்ரஹ்மணஸ்பதி தேவதை, ஸூர்யர்ஸ என்பதுபோல் இதுவும் ப்ராஸனத்தில் விநியோகிக்கப்படுகிறது.]

आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् ।

पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता पुनातु माम् ॥

यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम ।

सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतांच प्रतिग्रहं स्वाहा ॥

ஆப: புனந்து ப்ருதி²வீம் ப்ருதி¹வீ பூதா புனது
மாம் | புனந்து ப்ரஹ்மணஸ் பதி: ப்ரஹ்ம பூதா
புனது மாம் | யது³ச்சி³ஷ்டம் அபோஜ்யம் யத்³வாது³
துர்சரிதம் மம | ஸர்வம் புனந்து மாமாபோ அஸதாஞ்ச
ப்ரதி க்ரஹக்கு ஸ்வாஹா ||

[ஆப:	= ஜலதேவதை
ப்ருதிவீம்	= பூமியை
புனந்து	= சுத்தமாகச் செய்யப்படும்.
பூதா ப்ருதிவீ	= சுத்தமான பூமி
மாம் புனது	= என்னைச் சுத்தமாகச் செய்யப்படும்
ப்ரஹ்ம	} = வேதத்திற்கு தலைவரான பரமாத்மாவும்
ணஸ்பதி:	
புனந்து	= (என்னை) சுத்தனாக்கட்டும்.
ப்ரஹ்ம பூதா	= இயற்கையில் சுத்தமான வேதம்
மாம் புனது	= என்னைச் சுத்தமாக்கட்டும்.
உச்சிஷ்டம்	= ஒருவர் சாப்பிட்ட மிகுதியும்
அபோஜ்யம்	= சாப்பிடத் தகாததுமான
யத்	= எது என்னால் சாப்பிடப்பட்டதோ அந்த பாபத்தையும்
மம	= என்னால் செய்யப்பட்ட
யத்வா	} = எந்த பாபம் உண்டோ
துர்சரிதம்	
ஸர்வம்	= அந்த எல்லா பாபங்களையும்
மாம்	= என்னையும்
ஆப:	= ஜல தேவதை
புனந்து	= பரிசுத்தம் செய்யப்படும்.
அஸதாம்	= தகாதவர்களிடமிருந்து வரங்கிய
ப்ரதிக்ரஹம்ச	= தானம் வாங்குவதால் உண்டான பாபத்தையும் ஜலதேவதை போக் கடிக்கட்டும்.
ஸ்வாஹா	= பாபமற்ற என்னை ஆத்மாவிடம் சேர்க்கிறேன்.

[(கருத்து) ஜலம் எனதுபூதஉடலைச் சுத்தமாக்கட்டும். பூத உடல் மூலமாக ஜீவனுக்கும் அல்லது ஸுகுஷ்ம உடலுக்கும் சுத்தி ஏற்பட்டட்டும். ப்ரும்மாவிற்கும் வேதத்திற்கும் பதியான பகவான் என்னைச் சுத்தமாக்கட்டும். எங்கும் எப்போதும் சுத்தமான வேதம் என்னைச் சுத்தமாகச் செய்யட்டும். என்னை அசுத்தமாகச் செய்யும் மலாதிகளும் உண்ணத் தகாத்தை உண்டது, தகாதவருடன் தகாத வழியில் சேர்ந்தது முதலிய ஸகல பாபங்களையும் ஜலதேவதை போக்கிடிக்கட்டும். அஸத்துகளிடமிருந்து தானம் வாங்கிய பாபத்தையும் அகற்றட்டும். அதற்காக என்னையே ஆத்மாவினிடம் ஹோமம் செய்கிறேன். அதாவது ஆத்மாவிடம் ஜீவனைச் சேர்த்து த்யானம் அல்லது ஆத்மானு ஸந்தானம் செய்கிறேன்.]

மாகையில்

अग्निश्चेत्यनुवाकस्य सूर्य ऋषिः ।

देवी गायत्री छन्दः । अग्निदेवता ॥

அக்னிர் சேத்யனுவாகஸ்ய ஸூர்ய ரிஷி: ।

தேவீ காயத்ரீ சந்த: । அக்னிர் தேவதா ॥

[“ அக்னிர்ச ” எனும் அனுவாகத்திற்கு ரிஷி ஸூர்யன். சந்தஸ் தேவீ காயத்ரீ. தேவதை அக்னி.]

अग्निश्चमामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।

पापेभ्यो रक्षन्तां । यद्वा पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्यां ।

पद्भ्यामुदरेण शिश्ना । अहस्तद्वलुपतु । यत्किञ्च दुरितं मयि ।

इदमहं माममृत्योनौ । सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

அக்னிர்ச மாமன்யுர்ச மன்யுபதயர்ச மன்யு க்ரு தேப்'ய: | பாபேப்'யோ ரக்ஷந்தாம் | யத்'ஹ்னா பாபம கார்ஷம் | மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்'யாம் | பத்'ப்'யாம் உத்'ரேண ஸிர்'னா | அஹஸ்தத்'வலும்பது | யத்கிஞ்ச து'ரிதம் மயி | இத்'மஹம் மாமம்ருத யோநௌ | ஸத்யே ஜ்யோதிஷி ஜு'ஹோமி ஸ்வாஹா ||

[(கருத்து) காலையில் சொல்லப்பட்ட "ஸுரீர்யர்ச" என்ற மந்த்ரத்தின் தாத்பர்யமே இதற்கும். ஆனால், "ஸுரீர்யர்ச" என்பதற்கு பதில் "அக்னிர்ச" அக்னி என்றும் "ராதர்யா" என்ற இடத்தில் "அஹ்னா" அஹ்னா—பகலில் என்றும், "ஸுரீர்யே ஜ்யோதிஷி" என்பதற்கு பதில் "ஸத்யே ஜ்யோதிஷி" ஸத்யமான ஜ்யோதிஸ்ஸில் என்றும் மாற்றி, "ஸுரீர்யர்ச" என்ற மந்த்ரத்தின் அர்த்தத்தையே இதற்கும் கொள்ளவும்.]

ஸுரீர்யர்ச, ஆப: புனந்து, அக்னிர்ச என்ற மந்த்ரங்களைச் சொல்லி, தீர்த்தத்தை "ஸ்வாஹா" என்று உட்கொண்டு, ஆசமனம் செய்யவேண்டும்.

மறுபடி மார்ஜனம்.

दधिकाब्ण इति मन्त्रस्य वामदेव ऋषिः ।

अनुष्टुप् छन्दः दधिकावा देवता । प्रोक्षणे विनियोगः ॥

ததிக்ராவ்ண இதி மந்த்ரஸ்ய வாமதேவ ரிஷி: | அனுஷ்டுப் சந்த: ததிக்ராவா தேவதா | ப்ரோக்ஷணே விநியோக: ||

[ததிக்ராவ்ண: என்ற மந்த்ரத்திற்கு வாம தேவர் ரிஷி. அனுஷ்டுப் சந்தஸ். ததி க்ராவா என்பது தேவதை. ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்வதில் இம்மந்த்ரம் விநியோகப்படுகிறது.]

दधि॒का॒ण्णो॑ अ॒का॒रि॒षं । जि॒णो॒र॒ध्व॒स्य॑ वा॒जि॒नः ।

सु॒र॒भि॒नो॑ सु॒खा॒कर॑त् । प्र॒ण॒ भा॒यू॑षि॒ तारि॑षत् । आ॒पो॒हि॒ष्ठा...नः॥

ததிக்ராவண்ணே அகாரிஷம் | ஜிஷ்ணோரஸ்வஸ்ய
வாஜின: | ஸுரபி நோ முகாக்ரத் | ப்ரண ஆயூகும்ஷி
தாரிஷத் ||

[பிறகு முன் சொல்லப்பட்ட ஆபோ ஹிஷ்டா என்ற
மந்த்ரத்தைச் சொல்லி ப்ரோக்ஷணம்]

[ஜிஷ்ணோ: = ஜயசீலரும்
அஸ்வஸ்ய = ஜகத் வ்யாபியும்
வர்ஜின: = அன்னமுள்ளவரும் (ஆகிய)
ததிக்ராவண்ண: = ததிக்ராவாஎன்னும் தேவதைக்கு
அகாரிஷம் = (ஸ்துதிகளை) செய்தோம்.
ந: = (அவர்) எங்களுடைய
முகா = முகத்தை
ஸுரபின: = வாஸனையுள்ளதாக
கரத் = செய்யட்டும்
ஆயூகும்ஷி = வாழ்க்கையையும்
ப்ரதாரிஷத் = உபத்ரவமில்லாமல் நடத்தட்டும்.
தீர்க்காயுஸ் உள்ளதாகச் செய்யட்டும்.]

[பிறகு 'ஆபோ ஹிஷ்டா' முதல் 'ஜனயதாசந:' வரை]

[(கருத்து) உலகைத் தரித்து வியாபித்திருப்பதால்
“ததிக்ராவா” என்பவர் பரமாத்மா என்பர் சிலர். தயிர்
ஹோமம் அக்நியில் செய்யப்படுவதால் அக்நியே ததிக்
ராவா என்பர் சிலர். அவர் ஜயமுள்ளவர். வேகமாகச்
செல்பவர். அவரைத் துதிக்கின்றோம். அவர் நமது முகத்
தை வாஸனையுள்ளதாகச் செய்யட்டும். ஆயுளையும்
வருத்தி செய்யட்டும். இந்த மந்த்ரத்திற்கு ஸுரபிமதி

என்று பெயர். முன்கூறப்பட்ட ஆபோஹிஷ்டாதி மந்த்ரங்களின் அர்த்தத்தை இங்கு சேர்த்துப்படிக்கவும்.]

அகமர்ஷணம்.

द्रुपदादिव मुञ्चतु । द्रुपदा दिवेन्मुमुचानः । स्विन्नः स्नात्वी
मलादिव । पूतं पवित्रेणैवाज्यं । आपश्शुन्धन्तु मैत्रसः ॥

த்ருபதாதிவ முஞ்சது । த்ருபதாதிவேன் முமுசானः ।
ஸ்வின்னஸ் ஸ்னாத்வீ மலாதிவ । பூதம் பவித்ரேணே
வாஜ்யம் । ஆபஸ்ஸுந்தந்து மைனஸः ॥

[த்ருபதாதிவ	= கட்டுமரத்திலிருந்து விடுபடுவது போல் (என்னை)
முஞ்சது	= (ஸகலவிதமான பாபத்திலிருந்தும்) விடுவிக்கட்டும்.
த்ருபதாத்	= கட்டுமரத்திலிருந்து
முமுசானः இவ	= விடுபட்டவன் போலும்
ஸ்வின்னஸ்	= வியர்வையுள்ளவன்
ஸ்னாத்வீ	= ஸ்னானம் செய்து
மலாத்	= அழுக்கிலிருந்து (விடுபட்டவன் போலவும்)
பவித்ரேண	= ஸம்ஸ்காரத்தால்
பூதம்	= அசுத்தத்திலிருந்து நீங்கிய
ஆஜ்யம் இவ	= நெய்போலும்
மா	= என்னை
ஆபः	= ஜலதேவதை
ஏனஸः	= பாபங்களிலிருந்து
ஸுந்தந்து	= ஸுத்தனாகச் செய்யப்பட்டும்.]

[(கருத்து) கட்டுண்டவன் தொழுக்கட்டையிலிருந்து விடுபடுவது போலும், வியர்வை உள்ளவன் ஸ்னானத்து
னால் மலத்திலிருந்து விடுபடுவது போலும், நெய்யானது

பவித்ரத்தினால் சுத்தமாவது போலும், என்னை ஜல தேவதை பாபத்திலிருந்து விடுவித்துச் சுத்தமாகச் செய்யட்டும். இந்த மந்த்ரத்தால் நம் உள்ளே உள்ள பாபம் ஜலத்தின் வழியாக வெளிவர, நாம் அதிலிருந்து விடுபட்டுச் சுத்தனாவோம். (தொழுக்கட்டை முன் காலத்தியகால் விலங்கு.)

ஜலத்தைக் கையிலெடுத்து இம்மந்த்ரத்தைச் சொல்லி முகர்ந்து கீழே விடவேண்டும். இதற்கு பதில் "ரிதஞ்ச" என்ற மந்த்ரம் கூறுவாருமுண்டு.]

அர்க்ய ப்ரதானம்

अर्घ्यप्रदानमन्त्रस्य विध्वामित्र ऋषिः । गायत्री छन्दः सविता देवता । अर्घ्यप्रदाने विनियोगः ॥

அர்க்ய ப்ரதான மந்த்ரஸ்ய விஸ்வாமித்ர ரிஷி: | காயத்ரீ சந்த: ஸவிதா தேவதா | அர்க்யப்ரதானே விநியோக: ||

[அர்க்யப்ரதான மந்த்ரத்திற்கு விஸ்வாமித்ர ரிஷி. காயத்ரீ சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை. இது அர்க்ய ப்ரதானத்தில் விநியோகிக்கப் படுகிறது.

காயத்ரீ மந்த்ரத்தைக் கூறி, அர்த்தத்தை மனதில் நன்கு த்யானம் செய்து, இரு கைகளிலும் நிறைய ஜலம் எடுத்து, காலை மும்முறையும், பகலில் இரு அல்லது ஒரு முறையும், மாலையில் மூன்று முறையும் அர்க்யம் (காலையில் கிழக்கு முகமாயும், பகலில் கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாயும், மாலையில் மேற்கு முகமாயும்,) அளிக்கவேண்டும். கட்டவிரல் சேரக்கூடாது.]

(பின்பு. ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து,)

कालातीत प्रायश्चित्त अर्घ्यप्रदानं करिष्ये ।

காலாதீத ப்ராயஸ்சித்த அர்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே |

[என்று ஸங்கல்பம் செய்து, மற்றுமொரு முறை காயத்ரியைச் சொல்லி அர்க்யம் அளிக்க வேண்டும். உடனே, வ்யாஹ்ருதியைக் கூறி (ओं भूर्भुवः स्वः) கரத்தில் தீர்த்தம் எடுத்து, தன் சரீரத் துடன் ஒரு ப்ரதக்ஷிணம் செய்து தீர்த்தத்தைச் சுற்றி விடவேண்டும்.]

(பின், ஒரு ப்ராணயாமம் செய்து.)

असावादित्यो ब्रह्म । ब्रह्मैवाहमस्मि । ब्रह्मैव सत्यम् ॥

அஸாவாதித்யோ-ப்ரஹ்ம । ப்ரஹ்மைவாஹமஸ்மி ।
ப்ரஹ்மைவ ஸத்யம் ॥

[அஸௌ — இந்த
ஆதித்ய: — ஸூர்யனே
ப்ரஹ்ம — ப்ரஹ்மம்
அஹம் — நான்

ப்ரஹ்மைவ அஸ்மி — ப்ரம்மமாகவே இருக்கிறேன்.
ப்ரஹ்மைவஸத்யம் — ப்ரம்மமே ஸத்யம்.]

[என்று இரு கைகளையும் மார்புக்கு நேராக வளைத்து (சிறிது நேரம் கண்களை மூடி) 10 விரல்களாலும் மார்பைத் தொட்டுக்கொண்டு த்யானம் செய்ய வேண்டும். பிறகு ஆசமனம் செய்து, ஆதித்யன் முதலிய வர்களைக் குறித்துத் தர்ப்பணம் செய்யவேண்டும்.

ஆதித்யம் தர்ப்பயாமி
ஸோமம் தர்ப்பயாமி
அங்காரகம் தர்ப்பயாமி
புதம் தர்ப்பயாமி
ப்ருஹஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி
ஸூக்ரம் தர்ப்பயாமி
ஸுனைஸ்சரம் தர்ப்பயாமி
ராகும் தர்ப்பயாமி

கேதும் தர்ப்பயாமி
கேசவம் தர்ப்பயாமி
நாராயணம் தர்ப்பயாமி
மாதவம் தர்ப்பயாமி
கோவிந்தம் தர்ப்பயாமி
விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி
மதுஸூதனம் தர்ப்பயாமி
த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி

வாமனம் தர்ப்பயாமி
ஸ்ரீதாம் தர்ப்பயாமி
ஹ்ரிஷீகேசாம் தர்ப்பயாமி

பத்மனாபம் தர்ப்பயாமி
தாமோதரம் தர்ப்பயாமி

[(கருத்து) ஆதித்யம் தர்ப்பயாமி—ஆதித்யனை நாடி தர்ப்பணம் செய்து, அவரைத் திருப்தி செய்து வைக்கிறேன். ஸோமன், அங்காரகன், புதன், ப்ருஹஸ்பதி, ஸூக்ரன், ஸனீஸ்சரன், ராகு, கேது, கேஸவன், நாராயணன், மாதவன், கோவிந்தன், விஷ்ணு, மதுஸூதனன், த்ரிவிக்ரமன், வாமனன், ஸ்ரீதரன், ஹ்ருஷீகேசன், பத்மநாபன், தாமோதரன்—இந்த நாமாக்களுக்கும் முன்போல் அர்த்தம் கொள்ளவும்.]

பின், ஆசமனம்செய்து, ஸந்த்யா கர்மாவைப் பூர்த்தி செய்கிறோம்.]

—|| ஜபம். ||—

[ஸூத்தமான இடத்தில், ஆஸனத்தில், தீர்த்த பாத்ரத்தை எதிர் பக்கம் வைத்துக்கொண்டு காலையில் கிழக்கு முகமாகவும், பகலில் (மாத்யான்ஹிகத்தில்) கிழக்கு அல்லது வடக்கு முகமாகவும், மாலையில் மேற்கு முகமாகவும், நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, மேல் வஸ்த்ரத்தை யக்ஞோபவீதமாய் போட்டுக்கொண்டு, ஜபத்திற்கு ஆரம்பிக்கவேண்டும்]

(கீழ்வரும் ஸ்லோகத்தைக் கூறி நமஸ்கரிக்கவேண்டும்.)

आब्रह्म लोकादशेषात् आलोका लोकपर्वतात् ।

ये वसन्ति द्विजा देवाः तेभ्यो नित्यं नमो नमः ॥

ஆப்ரஹ்ம லோகாத் ஆஸேஷாத் ஆலோகா லோக பர்வதாத் । யே வஸந்தி த்விஜா தேவா: தேப்யோ நித்யம் நமோ நம: ॥

[ப்ரும்ம லோகத்திலிருந்து பாதாளம் வரையும், லோகாலோக பர்வதம் வரையும்வஸிக்கும் ப்ராம்மணக் கும் தேவர்க்கும் நித்யம் நமஸ்காரம். கிழக்கிலும் மேற்கிலுமுள்ளது லோகாலோகம்.]

[இந்த மந்த்ரத்தைக் கூறி பூமியைச்சுத்தம் செய்ய வேண்டும்]

अपसर्पन्तु ये भूता ये भूता भुवि संस्थिताः ।

ये भूना विघ्नकर्तारः ते गच्छन्तु शिवाज्ञया ॥

அபஸர்ப்பந்து யே பூதா யே பூதா புவிஸம்ஸ்திதா: |
யே பூதா விக்னகர்த்தார: தே கச்சந்து ஸிவாக்ஞயா ॥

[பூமியிலிருந்து விக்னத்தைச் செய்யும் பூதங்கள் ஸிவாக்ஞயால் வெளியில் செல்லட்டும்.]

(ஆஸனத்தில் அமர இதைக்கூறவேண்டும்)

पृथिव त्वया धृता लोकाः देवि त्वं विष्णुना धृता ।

त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु च आसनं ॥

ப்ருத்வி த்வயாத்ருதா லோகா: தேவித்வம் விஷ்ணு த்ருதா | த்வம்ச தாரய மாம்தேவி பவித்ரம் குரு ச ஆஸனம் ॥

[ஓ பூ தேவி! உம்மால் உலகம் தரிக்கப்படுகிறது. உம்மை விஷ்ணு தரிக்கிறார். நீர் என்னைத் தரியும். ஆஸனத்தைப் பரிசுத்தமாகச் செய்யும்]

[ஸங்கல்பம்: “ஸூக்லாம்பரதரம்” குட்டிக்கொண்டு ப்ராணாயாமம் செய்து,] மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரமேஸ்வர (ஸ்ரீமன் நாராயண) ப்ரீத்யர்த்தம்.

(காலையில்) ப்ராதஸ் ஸந்த்யா காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம்
கரிஷ்யே

(பகலில்) மாத்யா ஹ்னிக " " "

(மாலையில்) ஸாயம் ஸந்த்யா " " "

[ப்ராணாயாமத்தில் கீழ்வரும் மந்த்ரங்கள் அடங்கியுள்ளன :—

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| (1) ப்ரணவம் | } | இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை பின் வருமாறு] |
| (2) ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள் | | |
| (3) காயத்ரீ | | |
| (4) காயத்ரீ ஸிரஸ் | | |

(1) प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्म। देवी गायत्री छन्दः। परमात्मा देवता ॥
ப்ரணவஸ்ய ரிஷிர்ப்ரஹ்ம । தேவீ காயத்ரீ சந்தஸ்
பரமாத்மா தேவதா ॥

[ப்ரணவத்திற்கு ப்ரஹ்மரிஷி, தேவீ காயத்ரீ. சந்தஸ் பரமாத்மா தேவதை.]

(2) भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि भृगु कुरस वसिष्ठ गौतम
काश्यप आङ्गीरस ऋषयः। गायत्री उष्णिक अनुष्टुप बृहती पङ्क्ति
त्रिष्टुपजगत्यः छन्दांसि। अग्नि वायु अर्क वागीश वरुण इन्द्र
विश्वदेवा देवताः ॥

பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீனாம் அத்ரி ப்ருகு குத்ஸ வஸிஷ்ட கௌதம காய்யப ஆங்கிரஸ ரிஷய: । காயத்ரீ உஷ்ணிக் அனுஷ்டுப் ப்ருஹதி பங்க்தி தரிஷ்டுப் ஜகத்ய: சந்தாம்ஸி । அக்னி வாயு அர்க்க வாஶீஸ வருண இந்த்ர விஸ்வே தேவா தேவதா: ॥

[பூ:, புல:, ஸுவ:, மஹ:, ஜன:, தப:, ஸத்யம், என்ற ஏழும் ஸப்த வ்யாஹ்ருதிகள் எனப்படும். இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் முதலில் ப்ரணவத்தை (ஓம்) சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.]

வ்யாஹ்ருதி.	ரிஷி.	சந்தஸ்.	தேவதை.
ஓம் பூ:	அத்ரி	காயத்ரீ	அக்னி
„ புவ:	ப்ருகு	உஷ்ணிக்	வாயு
„ ஸுவ:	குத்ஸர்	அனுஷ்டுப்	அர்க்க
„ மஹ:	வஸிஷ்டர்	ப்ருஹதி	வாகீஸ
„ ஜன:	கௌதமர்	பங்க்தி	வருண
„ தப:	கார்யபர்	த்ரிஷ்டுப்	இந்த்ர
„ ஸத்யம்	ஆங்கீரஸர்	ஜகதி	விஸ்வேதேவர்.

(3) सावित्र्या ऋषिः। विश्वामित्रः। देवी गायत्री छन्दः। सवितादेवता॥
 ஸாவித்ரியா ரிஷி: | விஸ்வாமித்ர: | தேவீ காயத்ரீ
 சந்த: | ஸவிதா தேவதா ||

[“ ஸாவித்ரீ ” மந்த்ரத்திற்கு விஸ்வாமித்ரர் ரிஷி.
 தேவி காயத்ரீ சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை.]

(4) गायत्री सिरसो ब्रह्मा ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः। परमात्मा देवता॥
 காயத்ரீ ஸிரஸோ ப்ரஹ்மா ரிஷி: | அனுஷ்டுப்
 சந்த: | பரமாத்மா தேவதா ||

[காயத்ரீ ஸிரஸ் எனும் (ஓம் ஆபோ ஜ்யோதிரஸோ
 அம்ருதம் ப்ரும்ம பூர் புவஸ் ஸுவரோம்) மந்த்ரத்திற்கு
 ப்ரும்மா ரிஷி. அனுஷ்டுப் சந்தஸ். பரமாத்மா தேவதை.]

प्राणायामे विनियोगः प्रणायामे विनियोगः

[இது ப்ராணாயாமத்தில் விநியோகிக்கப்படுகிறது.
 ப்ராணாயாமம் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி 10 முறை முன்
 சொன்னபடி செய்யவேண்டும்.]

ப்ராணாயாம மந்த்ர அர்த்தம்.

[ப்ரணவம் பரமாத்மாவைக் கூறுகிறது. “ ஓமிதி
 ப்ரும்மா ” என்று உபநிஷத் வர்ணிக்கிறது. ஓங்காரத்
 தில் அகார, உகார, மகார என்ற மூன்று எழுத்துக்களும்
 அடங்கி இருக்கின்றன. “ ஆத்ம ஸ்வரூபத்தைக் கூறு

கிறேன்." "அதே ஓம்" என பல உபநிஷத்துகள் கூறுகின்றன. ஓம் என்பதை ஸப்த ப்ரும்மம் என்றும், பரமாத்மாவின் வாசகம் என்றும் கூறுவார்கள். மாணடுக்ய உபநிஷத்தில் இது விரிவாகக் காணப்படுகிறது. பகவன் நாமாவைச் சொன்னால் பரமம் அகன்று புண்யம் உண்டாகிறதல்லவா? அங்ஙனம் பரமாத்மாவின் நாமாவை (நாம ரூப மில்லாவிடினும் வ்யவஹார காலத்தில் நாம ரூபம் உண்டு) ஜபித்தால் புண்யமெனக் கூறவும் வேண்டுமா? இந்த ப்ரணவத்தின் பொருளை நன்கு உணர்ந்து கூறுததால் ப்ரும்மாவைக் குஹன் சிறையிலிட்டார். சிவனார் மங்குளிர ப்ரணவார்த்தத்தை ஸுப்ரஹ்மண்யர் உபதேசித்தார். துறவிகளுக்கே ஸர்வாதிகாரமுள்ள இதை, நமக்கு ப்ராணயாமம், காயத்ரீ, பஞ்சாக்ஷரீ, அஷ்டாக்ஷரீ முதலிய மஹா மந்த்ரம், ஸஹஸ்ரநாமம், அஷ்டோத்தர சதநாமா முதலிய அர்ச்சனைகள் ஆகியவற்றிலும் சேர்த்து அருள்புரிந்திருக்கிறார்கள்.

பூ:, புவ:, ஸுவ:, மஹ:, ஜன:, தப: ஸத்யம் என்பது ஏழு லோகங்கள். 14 உலகையும் சதுர்முகன் வேதத்தைக்கொண்டே படைத்தார். "ஸ பூரிதி வ்யாஹரத்" அவர் பூ: என்று கூறினார். பூலோகம் உண்டாயிற்று. அதேபோல் ஏழு வ்யாஹ்ருதிகளையும் கூறி ஏழு லோகங்களையும் படைத்தார். முறையே பூலோகத்திலிருந்து நற்கர்மாக்களைச் செய்து எல்லா லோகங்களையும் கடந்து ப்ரும்ம லோகஞ் செல்லவேண்டும். ஒவ்வொரு லோகத்தின் அளவு, தூரம், அங்கு வஸிப்பவர், அங்கு செல்வதற்கேற்ற புண்ய கர்மா இவைகளைப்பற்றி புராணங்கள் விரிவாகக் கூறுகின்றன. ஒவ்வொரு வ்யாஹ்ருதியிலும் ப்ரணவத்தைச் சேர்த்தே கூறுவதால், அதைப் படைத்து, அதனுள் நுழைந்து, அங்கு இங்கு எதைபடி எங்கும் வ்யாபகமாக நிற்கின்ற பரமாத்மாவை த்யானம் செய்வதாகும்.

காயத்ரியே அடுத்தபடியாக அமைந்த மந்திரம். நமது புத்தியைத் தூண்டுபவரான பரமாத்மாவின் மிகச் சிறந்ததான தேஜஸ்ஸை த்யானம் செய்கிறேன் என்று அதன் பொருள். அதுவும் ஸூத்த பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தையே த்யானம் செய்வதாகும்.

அடுத்தபடியுள்ள காயத்ரீ ஸிரஸ் என்பதும் பரமாத்ம ஸ்வரூபத்தையே விளக்கிக் கூறுவதாம். ஜலமாயும், ஜ்யோதிஸ்ஸாயும், ரஸமாயும், அம்ருதமாயுமுள்ள ப்ரும்ம ஸ்வரூபம் ஸ்ருஷ்டி வடிவமாகவும், ஸ்திதி ரூபமாகவும், லய வடிவமாகவும் இருக்கின்றது என்று பொருள். இதில் முன்னும் பின்னும் ப்ரணவத்தைக் கூறி இடையில் ப்ரணவார்த்தமே கூறப்பட்டது.

சுருங்கச்சொல்லின், ப்ரணவம், ஏழு வ்யாஹ்ருதிகள், காயத்ரீ, காயத்ரீ ஸிரஸ் என்று நான்கு வகையிலும் பரமாத்ம ஸ்வரூபமே கூறப்படுகிறது. ஆதலால் முக்திக்கு வித்தான க்ஞாநத்தைப் பெற பரம்பரா ஸாதனமான கர்மாவில் அடிக்கடி ப்ராணயாமம் கூறப்படுகிறது. எல்லாம் சேர்ந்திருப்பதால் காயத்ரியைப்போல் இதற்கும் எங்கும் பெருமை கூறப்படுகிறது. காயத்ரியைவிடச் சிறந்த மந்த்ரமில்லை எனக் கூறிவிட்டதால் இதைக் காயத்ரியைப்போல் சிறந்தது எனக் கூறவேண்டி யிருக்கிறது. உண்மையில் பரமாத்மாவைப் பற்றிய ஸகல மந்த்ரங்களும் இதில் சேர்ந்திருப்பதால், இது ஒப்பு உயர்வற்ற உத்தம மந்த்ர ரத்னம் எனத் தரும். ஆதலின் ஒவ்வொரு கர்மாவின் ஆரம்பத்திலும் ப்ராயஸ்சித்தமாகவும் விதிக் கப்பட்டுள்ளது ப்ராணயாமம்.]

காயத்ரீ ஆவாஹன மந்த்ரம்.

आयात्विद्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः । अनुष्टुप् छन्दः ।

गायत्री देवता ॥ गायत्र्यावाहने विनियोगः ॥

आयातु॑ वर॑दा दे॒वी अक्ष॑रं ब्रह्म॒ संमि॑तं । गाय॑त्रीं छन्द॑सां
 मा॒तेदं ब्र॑ह्म जुष॑स्व नः । ओजो॑ऽसि स॒होऽसि॑ ब॒लम॑सि भ्राजो॑ऽ
 सि दे॒वानां॑ धाम॒ नामा॑सि वि॒श्वम॑सि वि॒श्वायुः॑ सर्व॑मसि सर्वा॑युः
 अ॒भिभू॑रों गाय॑त्रीं आवा॑हयामि, सावि॑त्रीं आवा॑हयामि, सर॑स्वतीं
 आवा॑हयामि ॥

ஆயாது இத்யனுவாகஸ்ய வாமதேவ ரிஷி: | அனுஷ்
 டுப் சந்த: | காயத்ரீ தேவதா || காயத்ரியாவாஹணே
 விநியோக: ||

ஆயாது வரதாதேவீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம் ।
 காயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதேதம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வந: ।
 ஓஜோஸி, ஸஹோஸி, பலமஸி, பராஜோஸி, தேவா
 னாம் தாமநாமாஸி, விர்வமஸி விர்வாயு:, ஸர்வமஸி
 ஸர்வாயு:, அபிபூரோம் காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி, ஸாவித்
 ரீம் ஆவாஹயாமி, ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி.

[வரதா	= தன்னை அடைந்தவருக்கு, ஸகல
	இஷ்டங்களையும் கொடுப்பவளும்
அக்ஷரம்	= நித்யமாயுள்ளவளும்
ப்ரஹ்ம	} = ப்ரணவத்திற்கு ஸமமானவளும்
ஸம்மிதம்	
சந்தஸாம்	} = எல்லா சந்தஸ்களுக்கும் தாயாக
மாதா	
காயத்ரீம்	= காயத்ரீ எனும்
தேவீ	= தேவதை
ஆயாது	= இங்கே வரட்டும்.
ந:	= எங்களுடைய

இதம்	}	= ஸ்தோத்ர ரூபமான இந்த வேத
ப்ரஹ்ம		வாக்யத்தை
ஜுஷஸ்வ		= (ஓ காயத்ரியே) நீர் அங்கீகரித்துக்கொள்ளும்.
ஓஜ: அஸி		= (நீரே) இந்த்ரியங்களுக்கு ஸக்தியாய் இருக்கிறீர்.
ஸஹோஸி		= சத்ருவை அகற்றும் சக்தியாய்
பலமஸி		= பலமாயிருக்கிறீர். [இருக்கிறீர்.
ப்ராஜோஸி		= ப்ரகாசமாயிருக்கிறீர்
தேவானம்		= தேவர்களுடைய
நாம		= ப்ரஸித்திபெற்ற
தாமாஸி		= தேஜஸ்ஸாயிருக்கிறீர்
விஸ்வமஸி		= நீரே எல்லாமாயிருக்கிறீர்
விஸ்வாயு:		= எல்லாவற்றின் ஆயுளையும் வ்ருத்தி செய்கிறீர்
ஸர்வமஸி		= உம்மிடம் ப்ரீதி செய்யும் வஸ்துக்களை நிர்வஹிப்பவள் நீரே.
ஸர்வாயு:		= கால விசேஷங்களைச் செய்பவளும் நீரே.
அபிபூ:		= ஸகல பாபங்களையும் போக்குபவர் நீரே. (இப்படிப்பட்ட)
காயத்ரீம்		= காயத்ரியை
ஓம்		= ப்ரணவஸ்வருபியாக
ஆவாஹயாமி		= ஆவாஹனம் செய்கிறேன்
ஸாவித்ரீம்	}	= ஸாவித்ரியாக ஆவாஹனம் செய்கிறேன்.
ஆவாஹயாமி		
ஸரஸ்வதீம்	}	= ஸரஸ்வதியாக ஆவாஹனம் செய்கிறேன்.]
ஆவாஹயாமி		

[(கருத்து) இந்த மந்த்ரம் காயத்ரியின் ஆவாஹனத்திற்காகக் கூறப்பட்டதும், இது காயத்ரியின் பெருமையையும் விளக்குகிறது. வரமளிக்கும் தாயே, நீரே அழிவற்ற ப்ரும்ம ஸ்வரூபம். வேதங்களுக்கெல்லாம் தாய்.

அந்த பரப்ரும்ம ஸ்வரூபத்தை நாங்களடையும்படி செய்யும். நீர் ஒஜஸ்ஸாகவும், மனோபலமாகவும், சரீர பலமாகவும் இருக்கிறீர். ஸ்வப்ரகாசமானவள். தேவர்களுக்கு இருப்பிடம். உலகிற்கு ப்ராணனாகவுமிருக்கிறீர். எல்லா வஸ்துக்களையும் வ்யாபித்து அவைகட்கு மேலாக இருக்கிறீர். ஒங்கார ரூபியாய், கானம் செய்வோரை ரக்ஷிப்பவளாக உள்ள உம்மை, ஆவாஹனம் செய்கிறேன். ஸாவித்ரியான உம்மை, ஸரஸ்வதியான உம்மை என்னிடம் ஆவாஹனம் செய்கிறேன்.]

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः । नृचिद्रायत्री छन्दः ।

सविता देवता । जपे विनियोगः ॥

ஸாவித்ரியா ரிஷி: விஸ்வாமித்ர: | ந்ருசித் காயத்ரீ சந்த: | ஸவிதா தேவதா | ஜபே விநியோக: ॥

[ஸாவித்ரீ மந்த்ரத்திற்கு ரிஷி விஸ்வாமித்ரர். ந்ருசித் காயத்ரீ சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை. ஜபத்தில் விநியோகப்படுகிறது.]

காயத்ரீ ஜபம்.

கர ந்யாஸம் :

ओं तत्सवितुः ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः

वरेण्यं विष्वात्मने तर्जनीभ्यां नमः

भर्गो देवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः

धीमहि सत्यात्मने अनामिकाभ्यां नमः

धियो यो नः शनात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः

प्रचोदयात् सर्वात्मने करतल करपृष्ठाभ्यां नमः

ஓம் தத்ஸவிது: ப்ரஹ்மாத்மனே அங்குஷ்டாப்யாம் நம;
வரேண்யம் விஷ்வாத்மனே தர்ஜனீப்யாம் நம;
பர்க்கோ தேவஸ்ய ருத்ராத்மனே மத்யமாப்யாம் நம;

திமஹி ஸத்யாத்மனே அநாமிகாப்யாம் நம:
 தியோ யோ ந: க்ஞானாத்மனே கணிஷ்டிகாப்யாம் நம:
 ப்ரசோதயாத் ஸர்வாத்மனே கரதல கரப்ருஷ்டாப்யாம் நம:

அங்க ந்யாஸம்:

ओं तत्सवितुः ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः
 वरेण्यं विष्ण्वात्मने शिरसे स्वाहा
 भर्गो देवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट्
 धीमहि सत्यात्मने कवचाय हुम्
 धियो यो नः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय वौषट्
 प्रचोदयात् सर्वात्मने भस्त्राय फट्

ஓம் தத்ஸவிது: ப்ரஹ்மாத்மனே ஹ்ருதயாய நம:
 வரேண்யம் விஷ்ண்வாத்மனே ஸிரசே ஸ்வாஹா
 பர்க்கோ தேவஸ்ய ருத்ராத்மனே ஸிகாயை வஷட்
 திமஹி ஸத்யாத்மனே கவசாய ஹும்
 தியோ யோ ந: க்ஞானாத்மனே நேத்ரத்ரயாய வெளஷட்
 ப்ரசோதயாத் ஸர்வாத்மனே அஸ்த்ராய பட்
 பூர் புவஸ் ஸுவரோம் இதி திக் பந்த: [என்று சொல்லி
 நம்மைச் சுற்றி ப்ரதக்ஷிணமாய் கட்டை விரல் நடுவிரல்
 களால் சப்தம் செய்யவேண்டும்.]

[த்யானம் : 8, 9, 10, 11, பக்கங்களில் கூறிய
 படி த்யானம் செய்து, அர்த்தத்தை அனு ஸந்தானம்
 செய்ய வேண்டும்.]

பஞ்ச பூஜை.

लं पृथिव्यात्मने गन्धां धारयामि
 भं आकाशात्मने पुष्पाणि समर्पयामि
 यं वाय्वात्मने धूपं आग्रापयामि
 रं वह्न्यात्मने दीपं दर्शयामि

वं अमृतात्मने भमृतं निवेदयामि
सं सर्वात्मने सर्वोपचारान् समर्पयामि ॥

லம் ப்ருதிவ்யாத்மனே கந்தாம் தாரயாமி
அம் ஆகாஸாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி
யம் வாய்வாத்மனே தூபம் ஆக்ராபயாமி
ரம் வஹ்ந்யாத்மனே தீபம் தர்ஸயாமி
வம் அம்ருதாத்மனே அம்ருதம் நிவேதயாமி
ஸம் ஸர்வாத்மனே ஸர்வோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி

यो देवस्सविताऽस्माकं धियो धर्मादि गोचराः ।
प्रेरयेत्तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यं उपास्महे ॥

யோ தேவஸ்ஸவிதா அஸ்மாகம் தியோ தர்மாதி
கோசரா: | ப்ரேரயேத்தஸ்ய யத்பர்க்கஸ் தத்வரேண்யம்
உபாஸ்மஹே ||

[எந்த ஸுரீரய தேவன் நம்முடைய புத்தியை தர்மம்
முதலியவற்றில் பற்றுள்ளதாகச் செய்கிறாரோ அந்த
ஸுரீரயனுடைய ப்ரேஷ்டமான தேஜஸ்ஸை உபாஸிக்
கிறோம்.]

(அங்கன்யாஸ, கரன்யாஸ, பஞ்ச பூஜைகள் செய்
பும் விதத்தை அவரவர் ஆசார்யர் மூலம் அறிந்து
கொள்ளவும்.)

காயத்ரீ.

ओं । भूर्भुवस्सुवः । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

ஓம் । பூ'ர் பு'வஸ்ஸுவ: । தத்ஸவிதுர் வரேண்யம் ।
பர்க்கே³ தே³வஸ்ய திமஹி । தியோ யோ ந: ப்ரசோ
த'யாத் ||

[ஐந்து இடங்களில் நிறுத்தி மூச்சுவிட்டு ஜபிக்க வேண்டும். 8, 9, 10, 11, வது பக்கங்களில் சொல்லப்பட்டபடி காயத்ரியை த்யானம் செய்யவேண்டும். 108, 54, 32 இதற்குக் குறையக்கூடாது. ஜபத்தை முடித்து நின்று ஜபம் செய்யும்போதும், உட்கார்ந்து, ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து, முன்போல அங்கன்யாஸ கர்ன்யாஸங்களைச் செய்து, இதி திக் விமோக: என்று அப்ரதக்ஷிணமாய் வீரலால் சொடுக்கி, பஞ்சபூஜை லம்-முதலியன செய்து, உபஸ்தானம் செய்யவேண்டும்.]

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः । अनुष्टु छन्दः ।

गायत्री देवता । गायत्र्युद्वासने विनियोगः ॥

உத்தம இத்யனுவாகஸ்ய வாமதேவரிஷி: | அனுஷ்டுப் சந்த: | காயத்ரி தேவதா | காயத்ரியுத் வாஸனே விநியோக: ||

[உத்தமே ஸரிகரே என்ற அனுவாகத்திற்கு வாம தேவர் ரிஷி. அனுஷ்டுப் சந்தஸ், காயத்ரி தேவதா காயத்ரியை உத்வாஸனம் செய்வதில் விநியோகிக்கப் படுகிறது.]

उत्तमे शिखरे देवी भूय्यां पर्वतमूर्धनि ।

ब्राह्मणैर्भ्योऽनुज्ञानं गच्छ देवि यथासुखम् ॥

உத்தமே ஸரிகரே தேவீ பூம்யாம் பர்வத மூர்த்தனி | ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹ்யனுக்ஞானம் கச்சதேவி யதாஸுகம். ||

[தேவி = ஓ காயத்ரி தேவியே
பூம்யாம் = பூமிக்கு வந்த தாங்கள்]

ப்ராஹ்ம	}	= ப்ராம்மணர்களுக்கு
ணேப்ய:		
அனுக்	}	= (ஜீவனத்திற்கு வேண்டியவைகளைச் செய்து கொள்ளும்படி) அனுமதி அளித்துவிட்டு
ஞானம்		
உத்தமே	= மிகச் சிறந்ததும்	
ஸிகரே	= எல்லாவற்றையும் விட உயர்ந்ததுமான	
பர்வத	}	= ஸுமேரு பர்வத ஸிகரத்தில் உள்ள உம் இருப்பிடமான ப்ரும்மலோகத்திற்கு
மூர்த்தினி		
யதாஸுகம்	= ஸுகமாக வந்தபடியே	
கச்ச	= போய் வாரும்.	

ஓ காயத்ரீ தேவி, பூமியில் வந்து ப்ராம்மணர்களுக்கு அருள் புரிந்து, உமது இஷ்டப்படி பர்வத சிகரத்திற்கு ஸுகமாகச் சென்று வருவீர்.]

காலையில்.

मित्रस्येति मन्त्रस्य विश्वे देवा ऋषयः । गायत्री छन्दः । मित्रो
देवता । प्रातःसन्ध्योपस्थाने विनियोगः ॥

மித்ரஸ்யேதி மந்த்ரஸ்ய வில்வேதேவா ரிஷய: |
காயத்ரீ சந்த: மித்ரோ தேவதா | ப்ராதஸ் ஸந்த்யோப
ஸ்தானே விநியோக: ||

[மித்ரஸ்ய எனும் மந்த்ரத்திற்கு வில்வே தேவர்
ரிஷிகள். காயத்ரீ சந்தஸ். மித்ரன் தேவதை. ப்ராதஸ்
ஸந்த்யையின் (கால) உபஸ்தானத்தில் விநியோகிக்கப்
படுகிறது.]

मित्रस्य चर्षणी धृतः श्रवो देवस्य । खानसिम् । सत्यं चित्र
श्रवस्तमम् । मित्रो जनान् यातयति प्रजानन्मित्रो दाधार पृथिवी-

सुतयां । मित्रः कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्याय हव्यं घृतवद्विधेम ।
 प्र स मित्र मतो अस्तु प्रयस्वान् यस्त आदित्य शिक्षति वृतेन ।
 न हन्यते न जीयते त्वोतो नैनम हो अश्रोत्यन्तितो न दूरात् ॥

மித்ரஸ்ய சர்ஷணீ த்ருத: ப்ரவோ தேவஸ்ய
 ஸானஸிம் | ஸத்யம் சித்ரப்ரவஸ்தமம் | மித்ரோஜ
 னான் யாதயதி ப்ரஜானன் மித்ரோ தாதார ப்ருதிஸீ
 முதத்யாம் | மித்ர: க்ருஷ்டரனிமிஷாபிசஷ்டே ஸத்
 யாய ஹவ்யம் க்ருதவத் விதேம | ப்ரஸமித்ர மர்த்தோ
 அஸ்து ப்ரயஸ்வான் யஸ்த ஆதித்ய ஸிக்ஷிதி வ்ர
 தேன | ந ஹன்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ நைனமகும்
 ஹோ அஸ்னோத்யந்திதோ ந தூராத் ||

[சர்ஷணீ த்ருத:	= ப்ரஜைகளைப் பேராஷி க்கின்ற வரும்
தேவஸ்ய	= ப்ரகாசமானவருமாகிய
மித்ரஸ்ய	= ஸூர்யனுடைய
ஸத்யம்	= உண்மையானதும் [தும்
ஸானஸிம்	= யோகிகளால் அடையக்கூடிய
சித்ரப்ரவஸ்தமம்	} = மிகவும் ஆஸ்சர்யமாகக் கேட்கப் படுவதுமான
ப்ரவ:	
மித்ர:	= கீர்த்தியை (ஸ்துதிசெய்கிறேன்.)
ப்ரஜானன்	= இந்த மித்ர தேவர்
ஜனன்	= அவரவர் கர்மா முதலியவைகளைத் தெரிந்து
யாதயதி	= ஜனங்களை
மித்ர:	= அவரவர் கர்மாவுக் கேற்றபடி நடப்பிக்கிறார்.
ப்ருதிஸீம்	= இந்த மித்ரதேவர்
	= பூமியையும்

உத	= மேலும்
த்யாம்	= ஸ்வர்க்கத்தையும்
தாதார	= தரிக்கிறார்.
மித்ர:	= மித்ரர் (ஸுலர்யன்)
க்ருஷ்ட:	= ஜனங்களை
அநிமிஷா	= கண்கொட்டாமல்
அபிசஷ்டே	= பார்க்கிறார் (அவருக்கு நாம்)
க்ருதவத்	= நெய்யுடன் கூடிய
ஹவ்யம்	= ஹோமம் செய்யும் பொருளை
ஸத்யாய	= பூர்ண பலனை பெறுவதற்காக
விதேம	= அளிக்கிறோம்.
மித்ர, ஆதித்ய	= மித்ரராயிருக்கும் ஸுலர்யரே
ய:	= எவன்
வ்ரதேன	= நியமத்தோடு
தே	= உம்மை
ஸிக்ஷதி	= உபசரிக்கிறானே
ஸ: மர்த்ய:	= அந்த மனிதன்
ப்ர	= அதிகமாய்
ப்ரயஸ்வான்	= கர்ம பலத்துடன் கூடினவனாக
அஸ்து	= ஆகட்டும்.
த்வோத:	= உம்மால் ரக்ஷிக்கப்பட்ட அவன்
(த்வயா ஊத:)	
நஹன்யதே	= ரோகம் முதலியவற்றால் பீடிக்கப்படமாட்டான்.
நஜீயதே	= சத்ருக்களால் ஜயிக்கப்படமாட்டான்

(மேலும், இப்படி உம்மால் ரக்ஷிக்கப்பட்ட இவனை)

அம்ஹ:	= பாபமானது
அந்தித:	= ஸமீபத்திலும்
தூராத்	= தூரத்திலும்
ந அஸ்னோதி	= அணுகாது.]

[(கருத்து) மழை முதலியவைகளால் உலகைக் காக்கின்றவரான ஸூர்யனுடைய மண்டலத்தை நமஸ்கரிக்கிறேன். யோகிகள் அடையத்தக்கது அந்த மண்டலம். ஸத்யமானதும் விசித்ரமான தேஜஸ் உள்ளதுமான மண்டலத்தை வணங்குகிறோம். நீர் எல்லாவற்றையும் நன்கு உணர்ந்து எல்லோரையும் அவரவருக்கேற்ற காரியத்தில் தூண்டுகிறீர். மித்ரரான நீர் பூமியையும் ஆகாசத்தையும் தரிக்கிறீர். ஜனங்கள் செய்யும் புண்ய பாப கர்மாக்களை நேராகப் பார்க்கிறீர். ஸத்ய ஸ்வரூபியான உமக்கு நெய்யுடன் ஹவிஸ்ஸைத் தருகிறோம். நியமத்துடன் உமக்கு ஹவிஸ்ஸைத் தருபவன் அன்ன பானங்களுக்குக் கஷ்டப்படமாட்டான். நீண்ட ஆயுள் ஜீவிப்பான். இப்போதோ முன் பிறவியிலோ செய்த பாபம் அவனை அணுகாது.]

பகலில்.

आसत्येन इति मन्त्रस्य हिरण्यगर्भ ऋषिः त्रिष्टुब्धन्दः सविता देवता ॥

ஆஸத்யேன இதி மந்த்ரஸ்ய ஹிரண்யகர்ப்ப ரிஷி:
த்ரிஷ்டுப் சந்த: ஸவிதா தேவதா ॥

[ஆஸத்யேன என்ற மந்த்ரத்திற்கு ஹிரண்யகர்ப்பர் ரிஷி. த்ரிஷ்டுப் சந்தஸ். ஸவிதா தேவதை.]

आसत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्मृतमर्त्यञ्च । हिरण्येन

सविता रथेनाऽऽदेवो याति भुवना विपश्यन् ॥ उद्वयं तमसस्परि

पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरं । देवं देवत्रा सूर्यमगन्मज्योतिरुत्तमं । उदुत्यं

जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । इशे विश्वाय सूर्य । चित्तं देवानामुद

ग॒दनी॑कं च॒क्षु॒र्मि॒त्रस्य॑ व॒रुण॑स्या॒ग्नेः । आ॒प्रा॒द्यावा॑ पृथि॒वी अ॒न्तरि॑क्षं
 सूर्य॑ आ॒त्मा जग॑तस्त॒स्थुषश्च॑ । तच्च॑भु॒र्वहितं॑ पु॒रस्ता॑त्शु॒क्रमु॒च्चर॑त् ।
 पश्ये॑म श॒रद॑श्श॒तं । जीवे॑म श॒रद॑श्श॒तं । नन्दा॑म श॒रद॑श्श॒तं । मोदा॑म
 श॒रद॑श्श॒तं । भवाम॑ श॒रद॑श्श॒तं । शृण॑धाम श॒रद॑श्श॒तं । प्रव॑वाम श॒र
 द॑श्श॒तं अजी॑तास्याम श॒रद॑श्श॒तं । ज्योक् च॑ सूर्य॑ दृ॒शे य उ॑द॒गान्म॒हतो॑
 ऽर्ण॑वा॒ह्निभ्रा॑ज॒मानः॑ स॒रिर॑स्य॒ मध्या॑त्स॒मा वृष॑भो लोहि॒ताक्ष॑स्सूर्यो
 वि॒पश्चि॑त्म॒नसा॑ पु॒नातु॑ ॥

ஆஸத்யேன ரஜஸா வர்த்தம॥னோ நிவேரயன்
 அம்ருதம் மர்த்யஞ்ச । ஹிரண்யயேன ஸவிதா ரதேனோ
 தேவோ யாதி புவனா விபர்யன் । உத்வயம் தமஸஸ்பரி
 பர்யந்தோ ஜ்யோதிருத்தரம் । தேவம் தேவத்ரா ஸூர்
 யம் அகன்ம ஜ்யோதி ருத்தமம் । உதுத்யம் ஜாத வேத
 ஸம் தேவம் வஹந்தி கேதவः । த்ருஸோ விர்வாய ஸூர்
 யம் । சித்ரம் தேவானாம் உதகாதனீகம் சக்ஷர்மித்ரஸ்ய
 ஷருணஸ்யாக்னேः । ஆப்ரா த்யாவா ப்ருதிஷீ அந்தரி
 ஷ்டகும் ஸூர்ய ஆத்மா ஜகதஸ் தஸ்துஷர்ச । தச்ச
 க்ஷர் தேவஹிதம் புரஸ்தாத் ஸூக்ர முச்சரத் । பர்யேம
 ரதஸ்ரதம் ஜீவேம ரதஸ்ரதம் நந்தாம ரதஸ்ரதம்
 மோதாம ரதஸ்ரதம் பவாம ரதஸ்ரதம் ஸ்ருணவாம
 ரதஸ்ரதம் ப்ரப்ரவாம ரதஸ்ரதம் அஜீதாஸ்யாம
 ரதஸ்ரதம் । ஜ்யோக்ச ஸூர்யம் த்ருஸே । ய உதகான்
 மஹதோர்ணவாத் விப்ராஜமானः ஸிரஸ்யமத்யாத்
 ஸமா வ்ருஷபோ லோஹிதாக்ஷஸ் ஸூர்யோ விபர்சித்
 மனஸா புனாது ॥

[ஸத்யேன	=	நல்லவர்களுக்கு ஹிதமாய் ப்ரகாசிக் கின்ற
ரஜஸா	=	தேஜஸ்ஸினால்
ஆவர்த்த மான;	}	= சுற்றி வருபவரான
ஸவிதா தேவ;	}	= ஸுரீரய தேவன்
அம்ருதம்	=	தேவர்களையும்
மர்த்யம் ச	=	மனிதர்களையும்
நிவேஸயன்	=	தங்கள் தங்கள் கார்யங்களை அனுஷ் டிக்கும்படி செய்துகொண்டு
ஹிரண்ய யேன	}	= ஸ்வர்ணமயமான
ரதேன	=	ரதத்தில் ஏறிக்கொண்டு
புவனா	=	உலகங்களில்
விபஸ்யன்	=	அவரவர் கர்மங்களுக்கு ஸாக்ஷி யாகப் பார்த்துக்கொண்டு
யாதி	=	ஸஞ்சரிக்கிறார்
தமஸஸ்பரி	=	அந்தகாரதிகளை (இருட்டை) அழிப்பவரும்
ஜ்யோதி:	=	தேஜோரூபமானவரும்
உத் தேவம்	=	உத்தம தேவதையும்
உத்தரம்	=	ஸ்ரேஷ்டமானவரும்
தேவத்ரா	=	தேவதைகளை ரக்ஷிப்பவருமான
ஸுரீரயம்	=	ஸுரீரயனை
பஸ்யந்த:	=	பார்க்கும்
வயம்	=	நாங்கள்
உத்தமம்	=	ஸ்ரேஷ்டமான
ஜ்யோதி:	=	தேஜஸ்ஸை
அகன்ம	=	அடைவோம்
ஜாதவேத ஸம்	}	= நாம் செய்யும் ஸகல கர்மாக்களையும் அறிந்தவரும்

ஸுலிர்யம்	= ஸுலிர்யன் என்றும் ப்ரஸித்தமான
த்யம்	= அந்த
தேவம்	= தேவரை
விஸ்வரய	= (உலகத்திலுள்ள) ஜனங்கள்
த்ருஸே	= பார்ப்பதற்காக
கேதவ:	= ஆயிரம் கிரணங்கள்
உத்வஹந்தி	= உயர வஹிக்கின்றன.
தேவானம்	= தேவதைகளுக்குள்
சித்ரம்	= ஆர்ச்சரியகரமானதும்
மித்ரஸ்ய வருணஸ்ய அக்னே:	} = மித்ரன், வருணன், அக்னி இந்த தேவதைகளுக்கு
சாக்ஷ:	
அநீகம்	
உதகாத்	= உண்டாயிற்று.
ஸுலிர்ய:	= (அம் மண்டலத்திலுள்ள) ஸுலிர்யன்
ஜகத:	= ஜகத்தில் (உலகில்) உள்ளவர்களுக்கு
ஆத்மா	= ஆத்மாவாக இருந்துகொண்டு
த்யாவா ப்ருதினீ	} = ஆகாசம், பூமி இவைகளையும்
அந்த ரிக்ஷம்	
ஆப்ர:	= வ்யாபித்திருக்கிறார்.
தேவஹிதம்	= தேவதைகளுக்கு ஹிதமானதும்
சக்ஷ:	= அவர்களுக்குக் கண் போன்றதும்
புரஸ்தாத்	= உதய காலத்தில்
ஸூக்ரம்	= வெளுப்பாக
உச்சரத்	= உதயமாவதுமான
தத்	= அந்த மண்டலத்தை
ஸுரதஸ்ஸாதம்	= நூறு வருஷம்
பர்யேம	= பார்ப்போம். (ஆயுள் உள்ள வரை யில் தர்சிக்கக் கடவோம்)

ஜீவேம ஸரதஸ் ஸதம்	}	= நூறு வருஷம் ஜீவிப்போம்.
நந்தாம ஸர தஸ் ஸதம்	}	= நூறுவருஷம் புத்ரபௌத்ராதிகள் நிறைந்தவர்களாக இருப்போம்.
மோதாம ஸரதஸ்ஸதம்	}	= நூறுவருஷம் ஸந்தோஷ முள்ளவ ராக இருப்போம்.
பவாம ஸரதஸ்ஸதம்	}	= நூறு வருஷம் ஸ்வஸ்தானத்தில் மேன்மை உள்ளவர்களாக இருப் போம்.
ப்ரப்ரவாம ஸரதஸ்ஸதம்	}	= நூறு ஆண்டு இன்பமான சொற் களையே சொல்வோம்.
ஸ்ருண வாம ஸரதஸ்ஸதம்	}	= நூறு ஆண்டு ப்ரியமான சொற் களையே கேட்போம்.
அஜீதாஸ் யாம ஸரதஸ்ஸதம்	}	= நூறு ஆண்டு சத்ருக்களால் ஜயிக் கப்படாதவர்களாவோம்.
ஜ்யோக்ச ஸுரீயம்		= ப்ரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிற = ஸுரீயனை
த்ருஸே		= பார்க்க வேண்டுமென்று ப்ரார்த் திக்கிறோம்.
ய: ஸுரீய:		= எந்த ஸுரீயன்
மஹத: அருணவாத்	}	= பெரிய ஸமுத்திரத்திலிருந்து
உதகாத்		= உதயமாகின்றாரோ
ஸுரீரஸ்ய		= ஜலத்தின்
மத்யாத்		= நடுவில்
விப்ராஜ் மான:	}	= ப்ரகாசிப்பவரும்
வ்ருஷப:		= இஷ்டமான பலனைக் கொடுப்ப வரும்
லோஹி தாக்ஷ:	}	= சிவந்த கண் உடையவரும்

விபர்சித்	= ஸர்வக்ஞருமாகிய
ஸ: ஸுரீய:	= அந்த ஸுரீயன்
மா	= என்னை
மனஸா	= ஆதரவுடன்
புனது	= ரக்ஷிக்கட்டும்.]

[(கருத்து) அழிவற்றதான தேஜஸ்ஸால் ஸுரீயன் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறார். தேவரையும் மனிதரையும் அவரவருக்கேற்ற வேலையைச் செய்யும்படி தூண்டுகிறார் அந்த கர்மாவிற் கேற்ற பலனைத் தருகிறவரும் அவரே. ஸ்வர்ண மயமான தேரில் ஏறி ஸகல புவனங்களையும் பார்த்துக்கொண்டு வருகிறார். இருளை நீக்கி மேலே ப்ரகாசிப்பவர் ஸுரீயனே. மற்றெல்லா தேஜஸ்ஸிலும் மிக உயர்ந்தவர். தேவர்களையும் காப்பவர். ஸ்வப்ரகாசமான ஜ்யோதி ஸ்வரூபி. இத்தகைய ஸ்வரூபத்தைப் பார்க்கும் நாம் ப்ரும்ம ஜ்யோதிஸை அடைவோம்.

அவர் எல்லாந் அறிந்தவர். ப்ரகாசமுள்ளவர். எல்லோரையும் தூண்டுபவர். அத்தகையவரை ஸகல ப்ராணிகளும் ஸ்தூலக்கண்ணால் வஸ்துக்களைக் காணவும், க்ஞானக்கண்ணால் ஆத்ம ஸ்வரூபத்தைத் த்ரீரிக்கவும் கிரணங்கள் அவரை மேலே தூக்கிச் சுமக்கின்றன.

தேவருக்கு ஸேனை போன்றவரும், மித்ரன், வருணன், அக்மி இவர்களுக்குக் கண்ணாக இருப்பவரும், மிக விசித்ரமாக இருப்பவருமான ஸுரீயன் கிழக்குத் திக்குக் உதயமாகின்றார். அவர் மண்டலம், த்யாவா, ப்ருதிவீ, அந்தரிக்ஷம், முதலிய எங்கும் வ்யாபித்திருக்கிறது. மண்டலாதிபதியான அவர், அசை பொருள் அசையாப் பொருள் அனைத்திற்கும் ஆத்மாவாக இருக்கிறார்.

கண்ணையும் தேவர்க்கு ஹிதமாயும், கிழக்கே உதிப்பவரும், ப்ரகாச முள்ளவருமான ஆதித்யனை நூருண்டு

பார்த்துக்கொண்டிருப்போம். நூறாண்டு குறையின்றி ஸந்தோஷமாக இருப்போம். அங்ஙனம் ஸந்தோஷமாகவும், நல்ல கீர்த்தி உள்ளவராகவும், அவர் பெருமையைக் கேட்டுக்கொண்டும், சொல்லிக்கொண்டும் சத்ரு பயமில்லாதவர்களாகவும், நீண்டகாலம் அவரைப் பார்ப்போம். பெருங் கடலில் ஜலத்தின் நடுவிலிருந்து உதயமானதுபோல் தோன்றுகிறார். உபாஸிப்பவருக்கு இஷ்டத்தை வர்ஷிப்பவரும் செந்தாமரைக் கண்ணனும் எல்லாம் அறிந்தவருமான அந்த ஸூர்யன் மனதால் நம்மை பாவனமாகச் செய்து ரஷிக்கட்டும்.]

[இம் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி "பர்யேம" என்பது முதல் இரு கை விரல்களாலும் வருண பாஸம் போட்டு, நடுவிலுள்ள த்வாரத்தின் மூலமாக ஸூர்யனைப் பார்க்க வேண்டும். அநுபந்தத்தில் காண்க.]

மாலையில்

इमंमे इति मन्त्रस्य देवरात (शुनश्शेष) ऋषिः गायत्र्यादयः
छन्दांसि वरुणो देवता ॥

இமம் மே இதி மந்த்ரஸ்ய தேவராத (ஸூனஸ்ரோப) ரிஷி: காயத்ரியாதய: சந்தாம்ஸி வருணோ தேவதா ॥

[இமம் மே என்ற மந்த்ரத்திற்கு தேவராதர் (ஸூனஸ்ரோபர்) ரிஷி. காயத்ரி முதலியன சந்தஸ். வருணன், தேவர்.]

इमं॑ मे॑ वरुण॑ शृ॒णी॑ हव॑ म॒द्या च॑ मृ॒डय॑ । त्वाम॑ व॒स्युरा॑ च॒के ।
त॒त्वा या॑मि ब्र॒ह्म॒णा व॑न्द॒मान॑स्तदा॒शास्ते॑ यज॑मानो ह॒विर्भिः॑
अ॒हो॑ड॒मानो॑ वरु॒णो॒ह वो॒ध्यु॒रुश॑ स॒ मा न॒ भायुः॑ प्र॒मो॒षीः । यच्चि॑द्वि॒ते

விஷோ யதா ப்ரதேவ வரூண வ்ரத | மினிமஸி த்வி த்வி | யக்ஷிஷ்வத்
 வரூண தேவ்யே ஜநேமித்ரோஹ் மனுஷ்யாஸ்வராமஸி | அசித்தியத்வ த்மா
 யுயோபிம மா நஸ்தஸா தேவசோ தேவ ரீரிக் | கித்வாஸோ யத்ரிஷு:
 ந தீவி யத்வாஸா சத்யமுதயந் விந் | சர்வா தா விப்ய் சிதிரேவ
 தேவாஸா தை ச்யாம வரூண ம்ரியாஸ: ||

இமம்மே வருண ஸ்ருதீஹவ மத்யாச ம்ருடய |
 த்வாம வஸ்ய ராசகே | தத்வாயாமி ப்ரஹ்மண வந்த
 மானஸ் ததா ஸாஸ்தே யஜமானோ ஹவிர்பி: | அஹேட
 மானோ வருணேஹ போத்யுருஸாகும் ஸமாந ஆயு: ப்ர
 மோஷி: | உச்சித்திதே விஸோ யதா ப்ரதேவ வருண
 வ்ரதம் | மினி மஸித்யவித்யவி | யக்கிஞ்சேதம் வருண
 தைவ்யே ஜனேபி த்ரோஹம் மனுஷ்யாஸ்சராமஸி |
 அசித்தியத்தவ தர்மா யுயோபிம மாநஸ் தஸ்மா தேன
 ஸோ தேவ ரீரிக்: | கித்வாஸோ யத்ரிபு: நதீவி யத்
 வாகா ஸத்யம் உதயன்ன விதம் | ஸர்வாதா விஷ்ய
 ஸிதிரேவ தேவாதா தேஸ்யாம வருண ப்ரியாஸ: ||

[ஹே வருண = ஓ வருண தேவரே

மே = என்னுடைய

இமம் = இந்த

ஹவம் = ப்ரார்த்தனையை

ஸ்ருதி = கேளும்.

அத்யாச = இப்பொழுதே

ம்ருடய = (என்னை) ஸுகப்படுத்தவேண்டும்

அவஸ்ய: = என்னைக் காப்பாற்ற வேண்டும்

என்று

த்வாம்	= உம்மை
ஆசகே	= வேண்டுகிறேன்.
தத்	= அதற்காக
த்வா	= உம்மை
ப்ரஹ்மணு	= வேத வாக்யத்தால்
வந்தமான:	= ஸ்துதி செய்துகொண்டு
யாமி	= சரணமடைகிறேன்.
யஜமான:	= யாகம் செய்பவன்
ஹவிர்பி:	= புரோடாசம் முதலியவைகளால்
தத்	= தன் இஷ்டமான பலனை
ஆஸாஸ்தே	= கோருகிறான்.
ஹே வருண !	= ஓ வருண தேவரே
அஹோடமான:	= கோபமில்லாதவராய்
இஹ	= இந்த உலகத்தில்
போது	= என் ப்ரார்த்தனையை அங்கீகரிக்க வேண்டும்.
உரு ஸம்ஸ:	= பெரிய கீர்த்தியை உடையவரே
ந:	= எமது
ஆயு:	= ஆயுஸ்சை
மாப்ரமோஷீ:	= நாஸம் செய்யாதீர்.
ஹே வருண தேவ !	} = வருண தேவரே
யத் வ்ரதம்	
தே	= எந்த வ்ரதமானது
த்யனித்யனி	= உமக்காக செய்யவேண்டுமோ
விஸோயதா	= தினந்தோறும்
ப்ர மிமேஸி	= அதைச் செய்யாதவரைப்போல் நாங்களும்
சித்ஹி	= உமது வ்ரதத்தைச் செய்யாமல் விட்டோம்.
ஹே வருண !	= (இரண்டும் அசை பொருளில்லாத ஸப்தங்கள்)
ஹே வருண !	= ஓ வருணரே

தைவ்யே ஜனே =	தேவதைகளிடத்தில்
மனுஷ்யா:	= மனிதர்களாகிய நாங்கள்
யத் கிம் ச	= எந்த எந்த
இதம்	= இவ்விதமான
அபித்ரோஹம் =	த்ரோஹத்தை
அசித்தி	= அக்ஞானத்தால்
சராமஸி	= செய்தோமோ
யத்	= எந்த
தவ	= உமது
தர்மா	= தர்மங்களை
புபோபிம	= நாம் செய்தோமோ
ஹே தேவ!	= ஓ தேவரே
ந:	= எங்களை
தஸ்மாத்	= அந்த
ஏனஸ:	= பாபத்தால்
மாரீரிஷ:	= ஹிம்ஸிக்காதீர்.
கிதவாஸ:	= கபடிகளாகிய எங்கள் சத்ருக்கள்
ந தீவி	= சூதாடு மிடத்தில்போல்
யத்	= எந்த பாபத்தை
நிரிபு:	= என்மீது சுமத்தினார்களோ
ஸத்யம்	= உண்மையாகவே எதைச் செய்
உத	= மேலும் [தோமோ
யத்	= எந்த பாபத்தை
ந வித்ம	= அறியவில்லையோ
தாஸ் ஸர்வா:	= அவை எல்லாவற்றையும்
விஷய	= நாம் செய்யும்
ஸிதிரா	= அவைகள் சிதறி அழியட்டும்
அத	= பின்பு
தே	= உமக்கு
ப்ரியாஸ:	= இஷ்டர்களாக
ஸ்யாம	= ஆகக்கடவோம்.]

[(சுருத்து) ஓ வருண! இந்த என் ஸ்துதியைக் கேளும். என்னை நீர் காக்கவேண்டுமென விரும்பி உம்மை ப்ரார்த்திக்கிறேன். இப்போதே என்னை ஸுகமுள்ளவ ராகச் செய்யும். என்னை நீர் காக்கவேண்டுமென்று வேத மந்த்ரத்தால் உம்மைச் சரணமடைகிறேன். வேள்வி செய்பவர்தன்னை ரக்ஷிக்கவேண்டு மென்றல்லவா உமக்கு ஹிஸஸ்ஸுகளைத் தருகிறார்? பலரால் துதிக்கப்படும் வருண தேவரே! வைதிக கர்மாவை விட்டதற்காக என்மது கோபங்கொள்ளாதீர்; என்னைச் சிறிது கவனியும். என் ஆயுளைக் குறைக்காதீர். விவேகமற்றவனாய் உமது வருதத்தைப் ப்ரதி தினமும் செய்யாமல் இருந்தேன்.

தேவர்க்கும், மனிதர்க்கும், மற்ற ப்ராணிகளுக்கும் எந்தெந்த த்ரோஹத்தை செய்தேனோ, க்ஞானமில்லாமல் உமது ஸேவையைச் செய்யாமல் என்ன தீங்கு செய் தேனோ அந்த பாபங்களுக்காக என்னை ஹிம்ஸிக்காதீர்.

சூதாடுபவர் பிறர்மீது காரணமின்றி பழி சுமற்று வதுபோல் சத்ருக்கள் என்மது எந்த பாபத்தைச் சுமத்து கிறார்களோ, நான் தெரிந்தோ தெரியாமலோ, உண்மை யாகவே எதைச் செய்தேனோ அந்த பாபத்தை ஸா ரமில்லாத பொருளை அழிப்பது போல் நாஸம் செய்யும். உமக்கு யான் ப்ரியமுள்ளவனாக வேண்டும்.]

திக் முதலிய வந்தனங்கள்.

सन्ध्याय नमः ஸந்த்யாயை நம:

सावित्र्यै ,, ஸாவித்ரீயை நம:

गायत्र्यै ,, காயத்ரீயை நம:

सर्वस्व्यै ,, ஸர்வஸ்வத்யை நம:

सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः ஸர்வாப்யோதேவதாப்யோநம:

[காலை யிலும் பகலிலும் கிழக்கிலிருந்து ஆரம்பித்து வரிசையாகவும், மாலை யில் மேற்கிலிருந்து ஆரம்பித்து வரிசையாகவும் நமஸ்கரிக்கவேண்டும்.]

कामोऽर्षीन्मन्युरर्षीन् नमो नमः ।

காமோ கார்ஷீன் மன்யுரகார்ஷீன் நமோ நம: ।

[காமத்திற்கும் கோபத்திற்கும் அபிமானியான தேவதையே எண்ணப் பாபம் செய்யும்படி செய்தன. அந்த பாபம் விலக நமஸ்கரிக்கின்றேன்.]

அபிவாதனம்.

अमिवाद्ये — आर्षेय प्रवरान्वित — गोत्रः — सूत्रः — शाखाध्यायी — शर्मानामाहं असि भोः ॥

அபிவாதயே—ஆர்ஷேய ப்ரவரான்வித—கோத்ர: ஸூத்ர:- ஸாகாத்யாயீ - ஸர்மா நாமாஹம் அஸ்மிபோ: ॥

[அபிவாதயே! எனக்கு நீர் ஆசீர்வாதம் செய்யும்படி வேண்டுகிறேன். இந்த 5 அல்லது 3 அல்லது ஒரு சிறந்த ரிஷியுடன் கூடிய இந்த கோத்ரத்தில் பிறந்தவன்,— இன்ன ஸூத்ரம் உள்ளவன்—இன்ன வேதம் அத்யயனம் செய்தவனான — இன்ன ஸர்மானாமா உள்ளவன் நான். ப்ரவரம் = ஏகார்ஷேய, த்ரயார்ஷேய, பஞ்சார்ஷேயம் முதலியன. கோத்ரம் = ஆத்ரேய, ஸ்ரீவத்ஸ, விஸ்வாமித்ர முதலியன. ஸாகை (வேதம்) = யஜுஸ், ரிக், ஸாம, அதர்வ.]

प्राच्यै दिशे नमः ப்ராச்சய திஸே நம: கிழக்கு

दक्षिणायै दिशे नमः தக்சிணாயை திஸே நம: தெற்கு

प्रदीच्यै दिशे नमः ப்ரதீச்சயை திஸே நம: மேற்கு

उदीच्यै दिशे नमः உதீச்சயை திஸே நம: வடக்கு

ऊर्ध्वाय नमः	ஊர்வத்வாய நம:	மேல்
अधराय नमः	அதராய நம:	கீழ்
अन्तरिक्षाय नमः	அந்தரிக்ஷாய நம:	ஆகாரம்
भूम्यै नमः	பூம்யை நம:	பூமி
ब्रह्मणे नमः	ப்ரஹ்மணே நம:	பிரும்ம
विष्णवे नमः	விஷ்ணவே நம:	விஷ்ணு
यमाय नमः	யமாய நம:	யமன்

இவர்களுக்கு நமஸ்காரம்.

தென் திக்கை நோக்கி.

यमाय धर्मराजाय मृत्यवे च अन्तर्कोय च
वैवस्वताय कालाय सर्वभूत क्षयाय च
औदुम्बराय दध्याय नीलाय परमेष्ठिने
वृकोदराय चित्राय चित्रगुप्ताय वै नमः
चित्रगुप्ताय वै नम ओं नम इति ॥

யமாய தர்மராஜாய ப்ருத்யவே ச அந்த காய ச
வைவஸ்வதாய காலாய ஸர்வ பூத க்ஷயாய ச | ஓளதும்
பராய தத்னாய நீலாய பரமேஷ்டிணே | வ்ருகோதராய
சித்ராய சித்ரகுப்தாய வை நம: | சித்ரகுப்தாய வை நம
ஓம் நம இதி ॥

[இவை யமனுடைய நாமாக்களைச் சொல்லி நமஸ்
கரிப்பதாம்.]

மேற்கு நோக்கி.

ॐ तत् सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ।
ऊर्ध्वरेतं विरूपाक्षं विश्वरूपाय वै नमो नमः ॥

ரிதகும் ஸத்யம் பரம் ப்ரஹ்ம புருஷம் க்ருஷ்ண
பிங்களம் | ஊர்த்வரேதம் விருபாக்ஷம் விர்வருபாய
வை நமோ நம: || விர்வருபாய வை நம ஓம் நம இதி ||

[(கருத்து) மனதால் நினைக்கும் ஸத்யமாகவும், வாக்கினால் கூறப்படும் ஸத்யமாகவும், பரபூர்வம் ஸ்வரூபமாகவும், கறுப்பாகவும், சிவப்பாகவும், ரேதஸ்ஸை அடக்கிய வராகவும், முக்கண்ணுள்ளவராகவும், எல்லாவடிவதாகவும் உள்ள புருஷனுக்கு (சிவனுக்கு) நமஸ்காரம்.]

வடக்கு நோக்கி.

नर्मदायै नमः प्रातः नर्मदायै नमो निशि ।

नमोऽस्तु नर्मदे तुभ्यं त्राहि मां विष सर्पतः ॥

जरत्कारोजरत्कारिं समुत्पन्नो महायशः ।

अस्तीकस्सत्यसन्धोमां पन्नमेभ्योऽमिरक्षतु ॥

अपसर्प सर्प भद्रंते दूरं गच्छ महायशः ।

जनमेजयस्य यज्ञान्ते अस्तीक वचनम् स्मरन् ॥

நர்மதாயை நம: ப்ராத: நர்மதாயை நமோநிசி |
நமோஸ்து நர்மதே துப்யம் த்ராஹிமாம் விஷஸர்ப்பத: ||
ஜரத்காரோர் ஜரத்கார்வாம் ஸமுத்பன்னோமஹாயரா: |
அஸ்தீகஸ் ஸத்ய ஸந்தோமாம் பன்னகேப்போ அபிரக்ஷத||
அபஸர்ப்ப ஸர்ப்ப பத்ரம் தே தூரம் கச்ச மஹாயரா: |
ஜனமேஜயஸ்ய யக்ஞாந்தே அஸ்தீக வசனம் ஸ்மரன் ||

[(கருத்து) நர்மதைக்கு காலையிலும் நிகையிலும் நமஸ்காரம். ஓ நர்மதே! உமக்கு நமஸ்காரம். விஷப் பாம்பினிடமிருந்து என்னை ரக்ஷியும்.

ஜரத்காரு என்ற முனிவரிடமிருந்து ஜரத்காரு என்பவளிடம் பிறந்தவரும், மிக்க கீர்த்தி வாய்ந்தவருமான அஸ்தீகர் ஸத்ய ஸந்தராக இருந்து பாம்புகளிடமிருந்து என்னை ரக்ஷிக்கட்டும்.

[மிகக் கீர்த்தி வாய்ந்த ஓ ஸர்ப்பமே! உனக்கு
கேதமம் உண்டாகட்டும். ஜனமேஜயருடய யாகத்தின்
முடிவில் அஸ்திகர் கூறிய வார்த்தையை நினைத்துக்
கொண்டு தாரே செல்.]

காலைிலும், பகலிலும் கிழக்கு நோக்கி, மாலை மேற்கு நோக்கி.

नमस्सवित्रे जगदेक चक्षुषे जगत्प्रसूति स्थिति नाश हेतवे ।
तयीमयाय त्रिगुणात्म धारिणे विरिञ्चि नारायण शङ्करात्मने ॥
ध्येयस्सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती नारायणः सरसि जासन
सन्निविष्टः । केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी हारी हिरण्य
वपुः धृतशङ्खचक्रः ॥ शङ्खचक्रगदापाणे द्वारका निलयाचयुत ।
गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्षमां शरणागतम् ॥

நமஸ்ஸவித்ரே ஜகதேக சக்ஷுஷே
ஜகத் ப்ரஸுதி ஸ்திதி நாஸ ஹேதவே ।
த்யைமயாய த்ரிகுணாத்ம தாரினே
விரிஞ்சி நாராயண ஸங்கராத்த்மனே ॥
த்யேயஸ்ஸதா ஸவித்ருமண்டல மத்யவர்த்தீ
நாராயண: ஸரஸிஜாஸன ஸன்னிவிஷ்ட: !
கேயூரவான் மகர குண்டலவான் கிரீடி
ஹாரீ ஹிரண்மய வபு: த்ருதஸங்க சக்ர: ॥
ஸங்க சக்ர கதாபானே த்வாரகா நிலயாச்யுத ।
கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷமாம் ஸரணுகதம் ॥

[(கருத்து) உலகிற் கெல்லாம் கண்ணாக இருப்பவ
ரும், உலகத்தின் ஸ்ருஷ்டி, ஸ்திதி, ஸம்ஹாரம் இவைகளு
க்குக் காரணமானவரும், வேதவடிவனும், முக்குணத்
தால் மூன்று வடிவம் எடுத்தவரும், ப்ரும்மா, விஷ்ணு,
நத்ர ரூபியுமாய் இருக்கின்றவருமான ஸூர்யனுக்கு
நமஸ்காரம்.

ஸுலர்ய மண்டலத்தில் எப்ொழுதும் இருப்பவரும், ப்ரும்மாவிற்கு இருப்பிடமானவரும், கேபூரம், மகரம், குண்டலம், கிரீடம், முத்துமாலை இவைகளைத் தரித்திருப்பவரும், ஸ்வர்ணமபமான ஸரீரமுள்ளவரும், ஸங்க சக்ரங்களைத் தரித்தவருமான நாராயணனை த்யானம் செய்கிறேன்.

ஸங்க சக்ரங்களைக் கரத்திலேந்தியவரே ! த்வாரகையில் வரரிப்பவரே ! வெண் தாமரைக் கண்ணா ! கோவிந்தா ! சரணுகதி அடைந்த என்னை ரக்ஷியும்.]

अजाय लोकत्रय पावनाय पूतात्मने गोपतये वृषाय ।

सूर्याय सर्गं प्रख्यालयाय नमो नमः कारुणिकोत्तमाय ॥

विवस्वते ज्ञान भृद्वतरात्मने जगत्प्रदीपाय जगत् हितैषिणे ।

स्वयंभवे दीप्त सहस्र चक्षुषे सरोत्तमाय अमिततेजसे नमः ॥

அஜாய லோக த்ரய பாவனாய

பூதாத்மனே கோபதயே வ்ருஷாய ।

ஸுலர்யாய ஸர்க்க ப்ரளயாலயாய

நமோ நம: காருணிகோத்தமாய ॥

விவஸ்வதே க்ஞான ப்ருதந்த ராத்மனே

ஜகத் ப்ரதீபாய ஜகத் ஹிதைஷிணே ।

ஸ்வயம்பவே தீப்த ஸஹஸ்ர சக்ஷுஷே

ஸுரோத்தமாய அமித தேஜஸே நம: ॥

[(கருத்து) பிறப்பில்லாதவரும், முவ்வுலகையும் பரிசுத்தமாக்குபவரும், சுத்தமாகவும் கிரணங்களுக்குப் பதியும், கேட்டதை வர்ஷிப்பவரும், மிகக் கருணை வாய்ந்த வருமான ஸுலர்யனை நமஸ்கரிக்கிறேன்

க்ஞானம் நிறைந்த மனம் உள்ளவரும், உலகிற்கு தீபமாய் இருப்பவரும், உலகிற்கு ஹிதம் செய்ய விரும்புபவரும் தானே தோன்றிய ப்ரும்மமயமாக இருப்பவரும்,

ப்ரகாசமான ஆயிரம் கணகள் உள்ளவரும், தேவரில்
சிறந்தவரும், அளவற்ற தேஜஸ் உள்ளவருமான ஸூர்
யனை நமஸ்கரிக்கிறேன்.]

आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरं। सर्वं देव नमस्कारः
केशवं प्रतिगच्छति ॥ श्रीकेशवं प्रदिगच्छत्वोन्नम इति ॥

ஆகாஸாத் பதிதம் தோயம் யதா கச்சதி ஸாகரம் ।
ஸர்வ தேவ நமஸ்கார: கேஸவம் ப்ரதி கச்சதி ॥
ஸ்ரீ கேஸவம் ப்ரதிகச்சத் வோன்னம இதி ॥

[(கருத்து) ஆகாஸத்திலிருந்து விழுந்த ஜலம்
ஸமுத்ரத்தை அடைவது போல், எல்லா தேவர்களுக்கும்
செய்யும் நமஸ்காரம் ஸ்ரீ கேஸுவனை அடைகிறது.

பிறகு நமஸ்காரம் செய்து அபிவாதனம் சொல்லி
ஆசமனம் செய்யவேண்டும்.]

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मनावा प्रकृतेः स्वभावात्।
करोमि यत् यत् सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयामि ॥

காயேன வாசா மனஸேந்த்ரியைர்வா புத்யாத்மனா
வா ப்ரக்ருதே: ஸ்வபாவாத் । கரோமியத்யத் ஸகலம்
பரஸ்மை நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி ॥

[உடலினாலும், வாக்கினாலும், மனதினாலும், இந்த்ரி
யங்களினாலும், இயற்கை ஸ்வபாவத்தினாலும் எது
எதைச் செய்கிறேனோ அவை எல்லாவற்றையும் பரம
புருஷனான ஸ்ரீமன் நாராயணனிடம் ஸமர்ப்பிக்கிறேன்.]

प्रायश्चित्तान्यशेषाणि तपः कर्मात्मकानि वै ।

यानि तेषां अशेषाणां कृणु सरणम् परं ॥

ப்ராயஸ்சித்தான்யரோஷாணி தப: கர்மாத்ம கான.
வை । யானி தேஷாம் அரோஷாணாம் க்ருஷ்ணாணு
ஸ்மரணம் பரம் ॥

[தபோவடிவமாகவும், கர்ம வடிவமாகவும் உள்ள ஸர்வ ப்ராயஸ்சித்தங்களுக்குள் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணனை நினைப்பதே சிறந்த ப்ராயஸ்சித்தம்.]

ஓம் தத்ஸத் ப்ரும்மார்ப்பண மஸ்து

[என்று சொல்லி, ஒரு உத்தரிணி தீர்த்தத்தை கையில் விட்டு நுனி விரலால் பூமியில் விடவேண்டும்.]

भृ॒गानो॑ दे॒वस॒वितः॑ प्र॒जाव॑त्सा॒वी॒स्तौ भ॒गम् । परा॑ तु॒ष्वसि॑त्सु॒व ।

वि॒भ्वानि॑ दे॒व स॒वित॑र्दु॒रितानि॑ परा॒सुव । य॒क्ष॒द्रं त॒न्म आ॑सु॒व ॥

அத்யானோ தேவ ஸவித: ப்ரஜா வத்ஸாவீஸு
ஸௌபகம் । பரா துஷ்வப்னியகும்ஸுவ । விஸ்வானி
தேவ ஸவிதர் துரிதானி பராஸுவ । யத்பத்ரம் தன்ம
ஆஸுவ ॥

[ஜபத்திற்காக உட்கார்ந்த இடத்தை ப்ரோக்ஷித்து
இம் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி, நெற்றிக்கிட வேண்டும்.]

ஓ ஸூர்ய தேவ, இந்தக் கர்மானினால் ஸந்தோஷ
மடைந்த நீர் எங்களுக்கு புத்ரன், பௌத்ரன் முதலிய
பாக்யத்தைத் தாரும். கெட்ட ஸ்வப்பனத்தால் உண்டா
கும் தோஷத்தை அகற்றும். ஸகல பாபங்களையும் நீக்கி
கேமத்தை அளியும்.]

ஸ்ரீ காயத்ரீயை நம: ஸ்ரீ ஸந்த்யாயை நம:

ஸந்த்யாவந்தன அர்த்தம் முற்றிற்று.

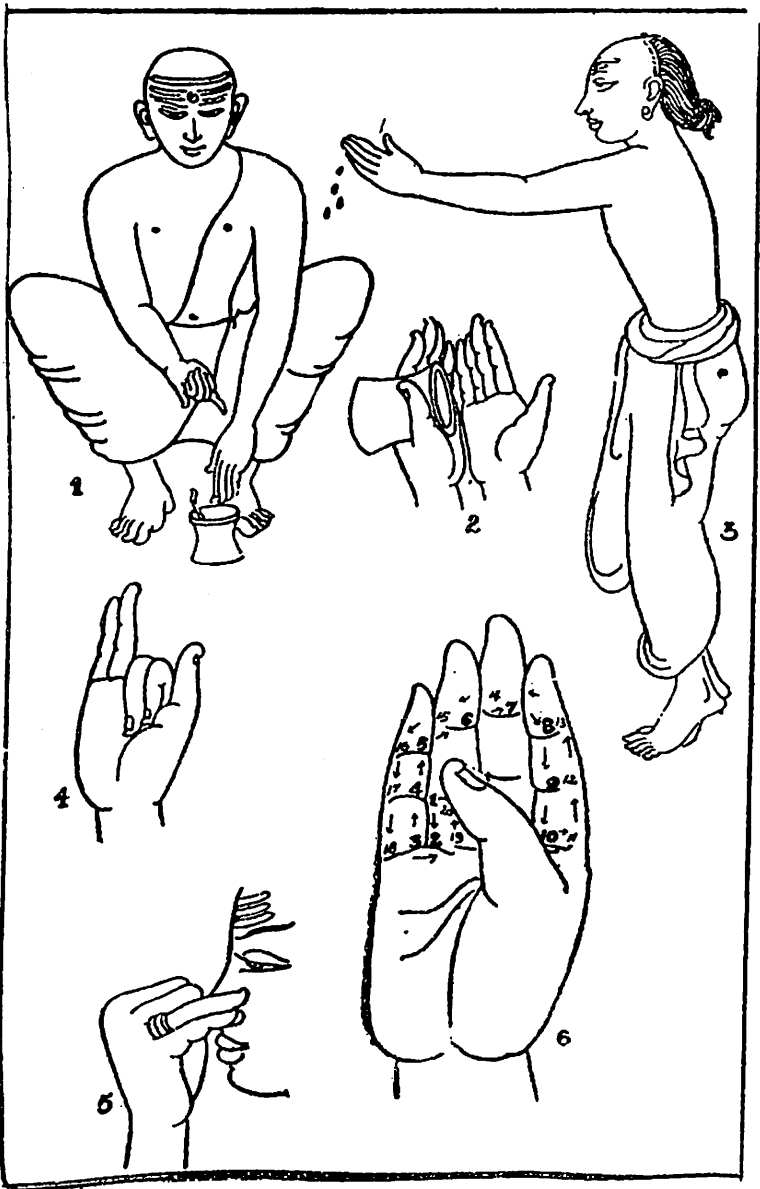
ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்பண மஸ்து.

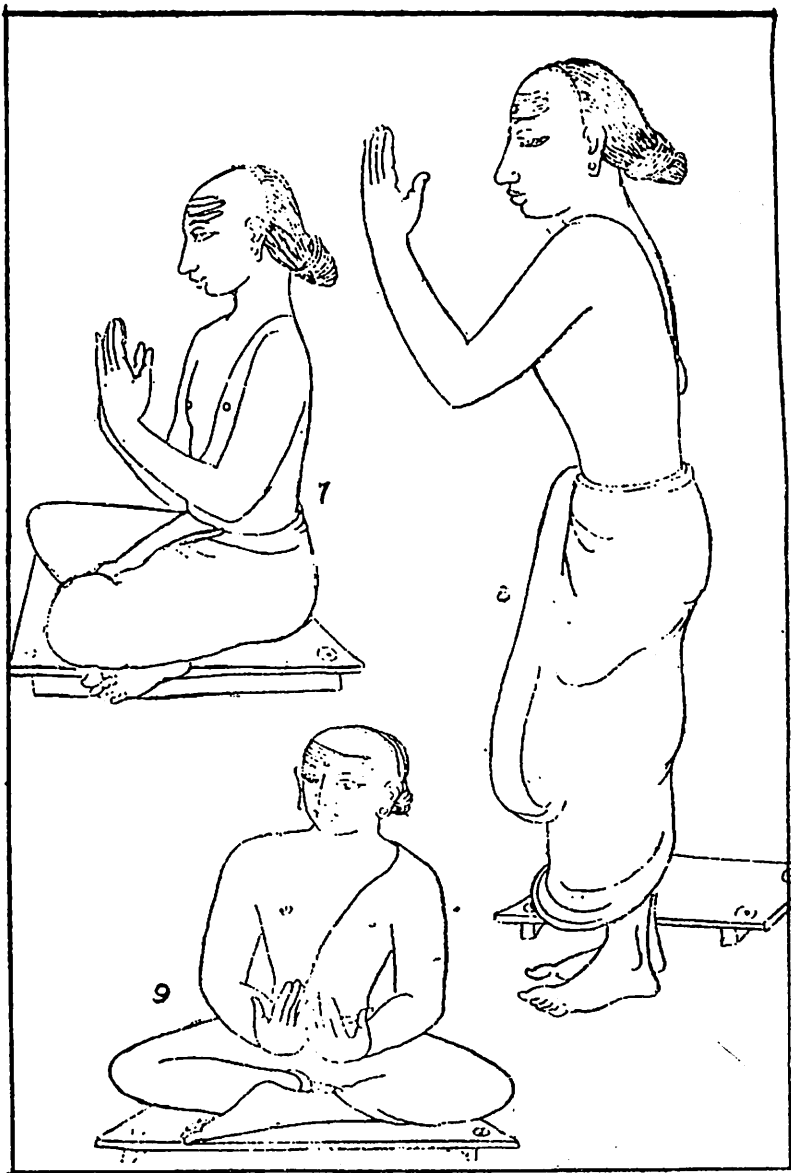
ஸந்தியாவந்தனம்

இரண்டாம் பாகம்

ஸ்ரீகாயத்ரீ

ஸ்ரீ வத்ஸவெ. ஸோமதேவ சர்மா





ஸ்ரீ ஸந்த்யானுஷ்டானத்தை விளக்கும்
அடுத்த பக்கங்களில் காணப்படும் படங்களுக்கு விவரணம்

1. குத்திட்டு உட்கார்ந்து, இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையே கைகளை வைத்துக்கொண்டு ஸந்த்யைச் செய்ய ஆரம்பித்தல்.
2. அர்க்யம் - இரு கை விரல்களையும் சேர்த்து வைத்து, கட்டை விரல்கள் ஆள்காட்டி விரல்களுடன் சேராமல், இடதுகை கட்டை விரல் ஆள்காட்டி விரல்களுக்கு இடையே பாத்ரத்தில் தீர்த்தம் எடுத்து அளிக்க வேண்டும்.
3. காலையில்- நின்று, கைகளை முகத்திற்கு நேராக நீட்டி, பின் கால்களை சிறிது தூக்கி அர்க்யம் அளிக்க வேண்டும்.
4. ப்ராணாயாமத்திற்கு இம்மாதிரி விரல்களை வைத்து,
5. இடது நாஸிகையை சுண்டுவிரல், மோதிர விரல்களாலும், வலது நாஸிகையைக் கட்டை விரலாலும் பிடிக்க வேண்டும்.
6. வலது கை- ரேகையால் எண்ணுதல்.
7. பகலில், உட்கார்ந்து, மார்புக்கு நேராக கைகளை வைத்து காயத்ரி ஜபம் செய்தல்.
8. காலையில் நின்று, முகத்திற்கு நேராக கைகளை வைத்து, காயத்ரி ஜபம் செய்தல்.
9. மாலையில் நாபிக்கு நேராக கைகளை வைத்து ஜபம் (விரல்கள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும்)
10. பகலில், ஜபம் முடிந்ததும், உபஸ்தானம் செய்து, “ஆஸத்யேன்” என்ற மந்த்ரத்தைச் சொல்லி, கீழ்வரும் மந்த்ரத்தின் போது இம்மாதிரி “வருண பாசம்” போல் கைவிரல்களை மடக்கி, நடு த்வாரத்தால் ஸூர்யனைப் பார்க்க வேண்டும்.

“பஸ்யேம ஸரதஸ்ஸதம்...”

குறிப்பு: படங்களில், ஜப காலத்தில் மேல் வஸ்த்ரம், காணப்படவில்லை. மேல் வஸ்த்ரம் வேண்டும். ஜபம் செய்யும்பொழுது, எதிரில் தீர்த்த பாத்ரம் இருக்கவேண்டும். உடல் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும் ஜபத்தில், கைவிரல்கள் ஒன்றோடு ஒன்று சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். இடைவெளி இருக்கக்கூடாது.

பொருளடக்கம்

1. பூதஸூத்தி.
2. ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை, சக்தி
3. ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்
4. ஸ்ரீ காயத்ரீ ஹ்ருதயம்
5. ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸ்தோத்ரம்
6. ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸாப விமோசனம்
7. யக்ஞோபவித தாரணம்.
8. ப்ரும்ம யக்ஞம்
9. ஸந்த்யானுஷ்டானத்தை விளக்கும் படங்கள்.

(ஐப ஆரம்பத்தில் பூதசுத்தி, காயத்ரீ ப்ராண ப்ரதிஷ்டை, ந்யாஸம், முத்ரை, காயத்ரீ கவசம், காயத்ரீ ஹ்ருதயம், காயத்ரீ ஸ்தோத்ரம், காயத்ரீ ஸாபவிமோசனம் முதலியவைகளைச் செய்யவேண்டும். காயத்ரீ புரஸ்சரணை செய்பவர்கள் அவஸ்யம் இவைகளைச் செய்தே ஆகவேண்டும். நித்யகாயத்ரீ ஜபத்திலும் செய்தால் விசேஷமே. இந்த விஷயங்கள் தெரிந்திருக்கட்டும் என்பதற்காக எழுதுகிறோம். ஹ்ருதயம், கவசம், ஸ்தோத்ரம், ஸாப விமோசனம் இவைகளைப் பாராயணம் செய்வது மிக விசேஷம். க்ரமம் எப்படி இருந்தாலும், ஸந்த்யா வந்தன ஜபாதிகளை முடித்து மற்ற ஸ்ரீநாராயண கீதாதி பாராயணங்களை ஆரம்பிக்குமுன் இவைகளைப் பாராயணம் செய்வது நல்லது. இதில் காயத்ரீ ஸஹஸ்ரநாம பாராயணமும் சேர்ந்தது. மிக விரிவாகி விடும் நூல் என அதை விவரிக்கவில்லை.)

பூதஸுத்தி

குருப்யோ நம: என்று கூறி அஞ்சலி செய்து கணபதயே நம: ஸரஸ்வத்யை நம: என்று கூறி வலது தோளிலும் துர்க்காயை நம: கேஷத்ரபாலாய நம: என்று இடது தோளிலும் அஞ்ஜலியை வைத்துப் பூதஸுத்தி செய்யவேண்டும்.

தர்மமே கிழங்கு, க்ஞானமே தண்டு, வைராக்யமே மொட்டு. (கர்ணிகை) இத்தகைய ஹ்ருதய தாமரை மொக்கை ப்ரணவத்தால் மலர்த்துவதாக த்யானம் செய்து இடையிலுள்ள சைதன்ய வடிவனான ஜீவனை உரக்க ப்ரணவத்தைக் கூறி எழுப்பி ஸுஷூம்னா நாடி வழியாக த்வாத சாந்தமெனும் சிரஸ்ஸிலுள்ள ஸஹஸ்ரதள கமலத்திலுள்ள பரமாத்மாவுடன் -ஹம்ஸ:- என்ற மந்த்ரத்தைக் கூறி ஒன்றாகச் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு தன் உடலிலுள்ள பாபத்தைப் புருஷனாகக் கருதி அதை உலர்த்திக் கொளுத்தி நனைக்கவேண்டும். அந்த

பாபபுருஷனுக்கு ப்ரம்மஹத்தியே தலை. ஸ்வர்ணத்தைத் திருடுவதே இருபுஜங்கள். கள் குடித்தலே ஹ்ருதயம். குரு மனைவியைப் புணர்வதே இடுப்பு. இந்த நான்கு பாபிகளுடன் சேருவது என்பதே இரு கால்கள். ப்ரம்மஹத்யா ஸம பாதகங்கள் மற்ற உருவங்கள். உபபாதகங்கள் ரோமாக்கள். தாடி மீசை கத்தி கேடயம் முதலியவைகளைத் தரித்திருக்கும் பாப புருஷன் நமது வயிற்றில் இருப்பதாக நினைத்து நாபியில் ஆறு கோண சக்ரத்திலுள்ள- யம்- என்ற வாயு பீஜத்தால் அவனை உலர்த்தி ஹ்ருதயத்தில் முக்கோணத்திலுள்ள - ரம்- என்ற அக்னி பீஜத்தால் அவனைக் கொளுத்தி, அந்த சாம்பலை வலது மூக்கால் அப்புறப்படுத்தி, ஹ்ருதயத்தில் பாதி சந்த்ரன் போலிருக்கும் அம்ருத மண்டலத்தில் இருக்கும்- வம்- என்ற பீஜத்தால் அம்ருத தாரையை உண்டு பண்ணி அதனால் நம் உடலை நனைத்துச் சுத்தமாக்கி த்வாதசாந்தத்திலுள்ள பரமாத்மாவை ஸுஷும்னா நாடி வழியாக ஹ்ருதய கமலத்தில் - ஓம் ஸோஹம் - என்று நிறுத்த வேண்டும். இதே பூத சுத்தியாம். இதன் பிறகு காயத்ரியை ஆவாஹனம் செய்து மாத்ரகா ந்யாஸம் செய்ய வேண்டும். பிறகு 24 முத்ரைகளைக் காட்டி த்யானம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் காயத்ரீ அக்ஷர ந்யாஸம், பதன்யாஸ பாதன்யாஸங்களைச் செய்யும்போது ஒவ்வொரு அக்ஷரத்திற்கு உள்ள ரிஷி சந்தஸ் தேவதை முதலியவைகளை மனதால் நினைக்கவேண்டும். (அவைகளைத் தனிப் பட்டியலில் காண்க).

முத்ரைகளைக் காட்டியபின் காயத்ரி ஸாப விமோசனம் என்ற மந்த்ரங்களைக் கூறவேண்டும். இந்த காயத்ரீ ஜபத்தால் தகாத அஸுரர்கூட நற்கதி அடைந்து விடுவர் அது கூடாது, என்ற அதைத் தடுக்க ப்ரம்மமா, வஸிஷ்டர், விஸ்வாமித்ரர் முதலியவர்கள் சாபமளித்தார்கள். அந்த சாபத்தை அகற்றக்கூடிய மந்த்ரங்களை ஜபித்து காயத்ரி ஜபம் செய்தால்தான் காயத்ரியின் பலனைப் பெறலாம்.

ஒவ்வொரு வேத மந்த்ரத்திற்கும் ரிஷி, சந்தஸ், தேவதை உண்டு.

அவைகளைக் கூறி ஜபிப்பது மிகவும் விசேஷமானது.

1. ரிஷி: ஒரு மந்த்ரத்தைத் தனது தவ வலிமையால் கண்டு அறிந்தவரும், அதன் பயனை அனுபவித்தவரும் ரிஷி எனப்படுவார். அந்த ரிஷி ஸ்தானம் ஸிரஸ். ஆதலால், “ரிஷி” என்று கூறி தலைமீது கையை வைக்க வேண்டும்.

2. சந்தஸ்: என்பது அந்த மந்த்ரத்தின் அமைப்பாகும். அது உச்சரிக்கப்படும் வாய் அதன் ஸ்தானம். எச்சிலாகக் கூடாது என்று மேல் உதட்டில் அல்லது மூக்கின் பேரில் “சந்தஸ்” என்று கூறி கையை வைக்கிறோம்.

3. தேவதை: அந்த மந்த்ரத்தினால் கூறப்படும் தேவதை நமது ஹ்ருதய கமலத்தில் இருப்பதால், தேவதை என்று கூறி மார்பில் கையை வைக்கிறோம்.

குறிப்பு:- ஒரே காயத்ரி மந்த்ரத்திற்கு ப்ராணயாமத்தில் வரும்போது காயத்ரி சந்தஸ் என்றும், காயத்ரி ஜபத்தில் ந்ருசித் காயத்ரி சந்தஸ் என்றும், பொருளிலும் சிறிது மாறுதலும் கூறப்படுகிறது.

மந்த்ரம்	ரிஷி	சந்தஸ்	தேவதை
1. ப்ராணயாம ப்ரணவம்	ப்ரும்மா	தேவீகாயத்ரி	பரமாத்மா
2. (7 வ்யாஹ்ருதிகள்.			
பூ	அத்ரி	காயத்ரி	அக்னி
புஸ்:	ப்ருகு	உஷ்ணிக்	வாயு
ஸுவ:	குத்ஸர்	அனுஷ்டுப்	அர்க்க
மஹ:	வஸிஷ்டர்	ப்ருஹதீ	வாகீஸர்
ஜன:	கௌதமர்	பங்க்தி	வருணன்
தப:	காச்யபர்	த்ருஷ்டுப்	இந்த்ரன்
ஸத்யம்	ஆங்கிரேஸர்	ஜகதி	விஸ்வே தேவர்

3.காயத்ரீ	விஸ்வாமித்ரர்	காயத்ரீ	ஸவிதா
4. காயத்ரீ ஸிரஸ்	ப்ரும்மா	அனுஷ்டுப்	பரமாத்மா
5. ஆபோஹிஷ்டா	ஸிந்து த்வீபர்	காயத்ரீ	ஆப:
6. ஸுர்யஸ்ச	அக்னி	காயத்ரீ	ஸுர்ய:
7. ஆப:புனந்து	விஸ்வே	அனுஷ்டுப்	ஆப:
	தேவர்		
8. அக்னிஸ்ச	ஸுர்யன்	காயத்ரீ	அக்னி
9. ததிக்ரா	வாமதேவர்	அனுஷ்டுப்	விஸ்வே
			தேவர்
10. அர்க்ய காயத்ரீ	விஸ்வாமித்ரர்	காயத்ரீ	ஸவிதா
			பரமாத்மா
11. ஆயாது	வாமதேவர்	அனுஷ்டுப்	காயத்ரீ
12. ஸாவித்ரீ (காயத்ரீ)	விஸ்வாமித்ரர்	ந்ருசித் காயத்ரீ	ஸவிதா
13. உத்தமே	வாமதேவர்	அனுஷ்டுப்	காயத்ரீ
14. மித்ரஸ்ய	விஸ்வே	காயத்ரீ	மித்ரர்
	தேவர்		
15. ஆஸத்யேன	ஹிரண்ய	த்ருஷ்டுப்	ஸவிதா
	கர்ப்பர்		
16. இமம்மே	ஸுநஸ்பேப	காயத்ரீ	வருணன்
17. ப்ராண ப்ர திஷ்டை	ப்ரும்மா	ரிக் யஜுஸ்	ப்ராணஸக்தி
	விஷ்ணு	ஸாமம்	
	மஹேஸ்வரர்	அதர்வண	

ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்

(நாரதர் ஸ்ரீமன் நாராயணனைப் பார்த்து, ப்ரபோ எதனால் ஸகல பாபங்களும் அகன்று, மனித உடல் தேவ ஸரீரமாகும் என்று ப்ரார்த்திக்க, பகவான் ஸ்ரீ காயத்ரீ கவச பாராயணத்தை உபதேசித்தார். அதைப் பாராயணம் செய்பவருக்கு அந்த பலன் கிடைக்கும். ஒவ்வொரு அவயவத்தையும், இன்ன இன்ன பெயருள்ள காயத்ரீ காப்பாற்றட்டும், இந்த இந்த இடத்தில் ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றட்டும் என்பதே இதன் கருத்து.)

ஸ்ரீ காயத்ரீ கவசம்

1. गायत्री कवचस्यास्य ब्रह्मविष्णु महेश्वराः ।
ऋषयो ऋग्यजुः साम अथर्वः छन्दांसि (नारद) ॥
2. ब्रह्मरूपा देवतोक्ता गायत्री परमा कला ।
तत् बीजं भर्ग इत्येषा शक्तिरुक्ता मनीषिभिः ॥
3. कीलकं च धियः प्रोक्तं मोक्षार्थे विनियोजनं ।
चतुर्भिः हृदयं प्रोक्तं त्रिभिर्बणैः शिरः स्मृतं ॥
4. चतुर्भिः स्यात् शिखापश्चात् त्रिभिस्तु कवचं स्मृतं ।
चतुर्भिर्नेत्रमुद्दिष्टं चतुर्भिः स्यात्तदस्त्रकं ॥
अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि साधकाभीष्टदायकं ॥
5. मुक्ता विद्रुम हेम नील धवळच्छायैः मुखैस्त्रीक्षणैः
युक्तां इन्दु निबद्ध रत्नमकुटां तत्त्वार्थ वर्णात्मिकां ।
गायत्रीं वरदा भयां कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदां
शङ्खं चक्रं अथ अरविन्द युगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

६. गायत्री पूर्वतः पातु सावित्री पातु दक्षिणे ।
ब्रह्म सन्ध्या तु मे पश्चात् उत्तरायां सरस्वती ॥
७. पार्वती मे दिशं रक्षेत् पावकी जल शायिनी ।
यातु धानी दिशं रक्षेत् यातु धानभयंकरी ॥
८. पावमानी दिशं रक्षेत् पवमान विलासिनी ।
दिशं रौद्रीं च मे पातु रुद्राणी रुद्ररूपिणी ॥
९. ऊर्ध्वं ब्रह्माणि मे रक्षेत् अधस्तात् वैष्णवी तथा ।
एवं दश दिशो रक्षेत् सर्वाङ्गं भुवनेश्वरी ॥
१०. तत्पदं पातु मे पादौ जङ्घे मे सवितुः पदं ।
वरेण्यं कटिदेशेतु नाभिः भर्गः तथैव च ॥
११. देवस्य मे तत् हृदयं धीमहीति च गल्लयोः ।
धियः पदं च मे नेत्रे यः पदं मे ललाटकं ॥
१२. नः पातु मे पदं मूर्ध्नि शिखायां मे प्रचोदयात् ।
तत्पदं पातु मूर्धानं-सकारः पातु भालकं ॥
१३. चक्षुषी तु वकारोर्णः तु कारः तु कपोलयोः ।
नासापुटं वकारोर्णः रेकारस्तु मुखे तथा ॥
१४. णिकारो ऊर्ध्वमोष्ठं तु यकारस्तु अधरोष्ठकम् ।
आस्य मध्ये मकारोर्णः गोकारः चुबुके तथा ॥
१५. देकारः कण्ठदेशेतु वकारः स्कन्ध देशकं ।
स्यकारो दक्षिणं हस्तं धीकारो वाम हस्तकं ॥

१६. मकारो हृदयं रक्षेत् हिकारः उदरे तथा ।
 धिकारो नाभिदेशेतु यो कारस्तु कटिं तथा ॥
 १७. गुह्यं रक्षतु योकारः ऊरूद्वौ नः पदाक्षरम् ।
 प्रकारो जानुनी रक्षेत् चोकारो जंघ देशकम् ॥
 १८. दकारं गुल्फ देशेतु या कारः पदयुग्मकं ।
 तकार व्यञ्जनं चैव सर्वोङ्गे मे सदाऽवतु ॥
 १९. इदं तु कवचं दिव्यं बाधाशत विनाशनम् ।
 चतुष्पष्टि कलाविद्या दायकं मोक्षकारकं ॥
 २०. मुच्यते सर्व पापेभ्यः परं ब्रह्माधिगच्छति ।
 पठनात् श्रवणात् वापि गोसहस्र फलं लभेत् ॥

ஸ்ரீகாயத்ரீ கவசம்

காயத்ரீ கவசஸ்ய அஸ்ய ப்ரஹ்ம விஷ்ணு
 மஹேஸ்வரா: நிஷய: |
 நிக் யஜு: ஸாம அத்ரவ: சந்தாம்ஸி (நாரத) ||
 ப்ரஹ்ம ரூபா தேவதோக்தா காயத்ரீ பரமா கலா |
 தத்பீஜம் ப'ர்க்க' இத்யேஷா ஸக்திருக்தா மனீஷிபி': ||
 கிலகம் ச தி'ய: ப்ரோக்தம் மோக்ஷார்த்தே' விநியோஜனம் |
 சதுர்ப்பி': ஹ்ருத்யம் ப்ரோக்தம்
 த்ரிபி': வர்ணை:ஸிர: ஸ்ம்ருதம் ||
 சதுர்பி'ஸ்யாத் ஸிகா பஸ்சாத் த்ரிபிஸ்து கவசம் ஸ்ம்ருதம் |

சதுர்பிர் நேத்ர முக்திஷ்டம் சதுர்பி: ஸ்யாத் தத்ஸ்த்ரகம் ||
 அதித்யானம் ப்ரவக்ஷ்யாமி ஸாதக் அபிஷ்ட தாயகம் |
 முக்தா வித்ரும ஹேம நீல த்வளச் சாயை: முகை:
 த்ரீக்ஷணை: யுக்தாம் இந்து நிபத்த ரத்ன மகுடாம்
 தத்வார்த்த வர்ணாத்மிகாம் | காயத்ரீம் வரத் அப்ய
 அங்குஸ கஸா: ஸூப்ரம் கபாலம் க்தாம் | ஸங்கம்
 ஸக்ரம்அத் அரவிந்த யுக்ளம் ஹஸ்தை: வஹந்தீம் பஜே ||

கவச மந்த்ரம்

காயத்ரீ பூர்வத: பாது ஸாவித்ரீ பாது தக்ஷிணே |
 ப்ரஹ்ம ஸந்த்யாது மே பஸ்சாத் உத்தராயாம் ஸரஸ்வதி ||
 பார்வதி மே திஸம் ரக்ஷேத் பாவதி ஜல ஸாயினீ |
 யாது தானீ திஸம் ரக்ஷேத் யாது தான ப்யங்கரீ ||
 பாவமானீ திஸம் ரக்ஷேத் பவமான விலாஸினீ |
 திஸம் ரௌத்ரீஞ்ச மே பாது ருத்ராணீ ருத்ர ரூபினீ ||
 ஊர்த்வம் ப்ரஹ்மாணி மே ரக்ஷேத்
 அதிஸ்தாத் வைஷ்ணவீ ததா |ஏவம் த்ஸ
 திஸேர ரக்ஷேத் ஸர்வாங்கம் புவநேஸ்வரீ ||
 தத் பத்ம் பாது மே பாதௌ ஜங்கேமே ஸவிது:பத்ம்-
 வரேண்யம் கடி தேஸேது நாபிம் பர்க்க: ததை வ ச ||
 தேவஸ்ய மே தத் ஹ்ருத்யம் தீமஹிதிச க்ல்லயோ: |
 திய: பத்ஞ்ச மே நேத்ரே ய:பத்ம் மே லலாடகம் ||
 ந: பாது மே பத்ம் மூர்த்னிஸிகாயாம்மே ச்ரசோத்யாத் |

தத் பத்ம் பாது மூர்த்தானம் ஸகார: பாது பால்லகம் ||
 சக்ஷுஷ்து வகாரோர்ண: துகார: து கபோல யோ: |
 நாஸா புடம் வகாரோர்ண: ரேகாரஸ்து முகே ததா: |
 ணிகாரோ ஊர்த்வ மோஷ்ட்ந்து யகார:து
 அத்ரோஷ்ட்மம் | ஆஸ்ய மத்யே மகாரோர்ண:
 கோகார: சுபுக்ரே ததா. ||
 தே'கார: கண்ட்'தே'ஸேது வகார ஸ்கந்த்'தே'ஸகம் |
 ஸ்யகாரோ த்'க்ஷிணம் ஹஸ்தம் தி'காரோ வாம ஹஸ்தகம் ||
 மகாரோ ஹ்ருத்யம் ரக்ஷேத் ஹிகார: உத்'ரே தத்'ா |
 தி'காரோ நாபி' தே'ஸேது யோ காரஸ்து கடிம் தத்'ா ||
 குஹ்யம் ரக்ஷது யோகார: ஊரு த்வெள ந: பத்'ரக்ஷரம் |
 ப்ரகாரோ ஜானுனீ ரக்ஷேத் சோகாரோ ஜங்க்' தே'ஸகம் ||
 தகாரம் குல்ப' தே'ஸேது யாகார: பத்யுக்'மகம் |
 தகார வ்யஞ்ஜனம் சைவ ஸர்வோங்கே' மே ஸதாவது ||
 இத்'ந்து கவசம் தி'வ்யம் பாதா ஸத வினாஸனம் |
 சதுஷ் ஷஷ்டி கலாவித்யா தாயகம் மோக்ஷ காரகம் ||
 முச்யதே ஸர்வ பாபேப்'ய: பரம் பரஹ்ம அதி' க்'ச்சதி |
 படனாத் ஸரவணாத்வாபி கோஸஹஸ் ப்'லம் லபேத் ||

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஹ்ருதயம்

(ஆதித்ய ஹ்ருதயம் போல் காலையில் பாராயணம் செய்தால், நமது உடலை ஸர்வ தேவதா வடிவமாகச் செய்து, ஸகல பாபங்களையும் அகற்றி, நமக்கு ஆறு லக்ஷம் காயத்ரீ ஜப பலனைத் தரும் இது)

गायत्री हृदयस्यायस्य नारायण ऋषिः ।

गायत्री छन्दः परमेश्वरी देवता ॥

காயத்ரீ ஹ்ருதயஸ்ய அஸ்ய நாராயண ரிஷி:

காயத்ரீ சந்த: பரமேஸ்வரீ தேவதா.

ஏகாந்தமாக ஆஸனத்தில் அமர்ந்து, கவசத்தில் சொன்னதுபோல், அங்கன்யாஸ, கரன்யாஸங்களைச் செய்து, ப்ரும்மாண்டம் நமது பிண்ட ஸரீரத்தில் இருப்பதாக த்யானம் செய்து, கீழ்வரும் மந்த்ரங்களை ஜபிக்க வேண்டும். இது அர்த்த ந்யாஸம் எனப்படும்.

द्यौः मूर्ध्नि दैवतम् । दन्तपङ्क्तौ अश्विनौ । उभे सन्ध्ये च ओष्ठौ ।
मुखं अग्निः । जिह्वा सरस्वती । ग्रीवायां तु बृहस्पतिः । स्तनयोः
वसवोष्ठौ । बाह्वोः मरुतः । हृदये पर्जन्यः । आकाशमुदरं । नाभौ
अन्तरिक्षं । कयौ इन्द्राग्नी । जघने विज्ञानघनः प्रजापतिः । कैलास
मलये ऊरू । विश्वेदेवा जान्वोः । जंघायां कौशिकः । गुह्यं अयने ।
ऊरू पितरः । पादौ पृथ्वी । वनस्पतयः अङ्गुलिषु । ऋषयो रोमाणि ।

नखानि मुहूर्तानि । अस्थिषु ग्रहाः । असृङ् मांसं कृतबः ।
संवत्सरावै निमिषं । अहोरात्रौ आदित्यश्चन्द्रमाः । प्रबरां दिव्यां
गायत्रीं सहस्रनेत्रां शरणमहं प्रपद्ये । ओं तत्सवितुर्वरेण्याय नमः ।
ओं तत्पूर्वजाय नमः । तत्प्रातरादित्याय नमः । तत्प्रातरादित्य

प्रितिष्ठायै नमः । प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति ।
 सायमधीयानो दिवस कृतं पापं नाशयति । सायं प्रातरधीयानो
 अपापो भवति । सर्वतीर्थेषु स्नातो भवति ।

सर्वदेवैर्ज्ञातो भवति । अवाच्य वचनात्पूतो भवति ।
 अभक्ष्यभक्षणात् पूतो भवति । अभोज्य भोजनात्पूतो भवति ।
 असाध्य साधनात्पूतो भवति । दुष्प्रतिग्रहशत सहस्रात्पूतो भवति ।
 सर्वप्रतिग्रहात्पूतो भवति । पङ्क्तिदूषणात्पूतो भवति । अनृत वचनात्
 पूतो भवति । अथाऽब्रह्मचारी ब्रह्मचारी भवति । अनेन हृदयेनाधीतेन
 क्रतुसहस्रेणेष्टं भवति । षष्टि शत सहस्रगायत्र्या जप्यानि फलानि
 भवन्ति । अष्टौ ब्राह्मणान् सम्यग्ग्राहयेत् । तस्य सिद्धिर्भवति । य
 इदं नित्यमधीयानो ब्राह्मणः प्रातः शुचिः सर्वं पापैः प्रमुच्यत इति ।
 ब्रह्मलोके महीयते । इत्याह भगवान् श्री नारायणः ।।

த்யௌ: மூர்த்'னிதை'வதம் | தந்த பங்தௌ
 அஸ்விநௌ | உபே'ஸந்த'யே ச ஓஷ்டௌ | முக்'ம் அக்'னி:
 ஜிஹ்வா ஸரஸ்வதீ | க்'ரீவாயாந்து ப்'ருஹஸ்பதி: |
 ஸ்தனயோ:வஸவ: அஷ்டௌ | பாஹ்வோர் மருத: |
 ஹ்ருத'யே பர்ஜன்ய: | ஆகாஸம் உத'ரம் | நா பெ'ள
 அந்தரிக்ஷம், கட்யோ: இந்த்'ராக்நீ | ஜக்'னே விக்'ஞான க'ன:
 ப்ரஜாபதி: | கைலாஸமலயே ஊரு | விஸ்வே தேவா: ஜான்
 வோ: | ஜங்காயாம் கொளஸிக: | கு'ஹ்யம் அயனே ஊரு
 பிதர: | பாதௌ ப்ருத்'வீ | வனஸ்பதய: அங்குலீஷு ரிஷயோ
 ரோமாணி | நகானி முஹு'ர்த்தானி | அஸ்தி'ஷு க்'ரஹா: |
 அஸ்ருங் மாம்ஸம் ரிதவ: | ஸம்வத்ஸரா வை நிமிஷம். அஹோ

ராத்ரௌ ஆதித்ய: சந்த்ரமா: | ப்ரவராம் திவ்யாம் காயத்ரீம்
 ஸஹஸ்ர நேத்ராம் ஸரணம் அஹம் ப்ரபத்யே | ஓம் தத்ஸவிதூர்
 வரேண்யாய நம: | ஓம் தத் பூர்வஜாய நம: | தத் ப்ராத:
 ஆதித்யாய நம: | தத் ப்ராத: ஆதித்ய ப்ரதிஷ்டாயை நம: | ப்ராத:
 அதீயானோ: ராத்ரி க்ருதம் பாபம் நாஸ்யதி | ஸாயம் அதீயான:
 திவஸ க்ருதம் பாபம் நாஸ்யதி | ஸாயம் ப்ராத: அதீயான:
 அபாபோ பவதி | ஸர்வ தீர்த்தேஷு ஸ்னாத: பவதி | ஸர்வ
 தேவை: க்ஞாதோ பவதி | அவாச்ய வசனாத் பூதோ பவதி |
 அபக்ஷ்ய பக்ஷணாத் பூதோ பவதி | அபே ாஜ்ய போஜனாத்
 பூதோ பவதி | அஸாத்ய ஸாதனாத் பூதோ பவதி | துஷ்
 ப்ரதிக்ரஹ ஸத ஸஹஸ்ராத் பூதோ பவதி | ஸர்வ
 ப்ரதிக்ரஹாத் பூதோ பவதி | பங்தி தூஷணாத் பூதோ பவதி |
 அன்ருத வசனாத் பூதோ பவதி | அத் அப்ரும்மசாரீ ப்ரும்ம
 சாரீ பவதி | அனேன ஹ்ருத்யேன அதீ தேன க்ரது
 ஸஹஸ்ரேண இஷ்டம் பவதி | ஷஷ்டிஸத ஸஹஸ்ர
 காயத்ர்யா: ஜப்யானி ப்லானி பவந்தி | அஷ்டௌ
 ப்ராஹ்மணன் ஸம்யக் க்ராஹயேத் | தஸ்ய ஸித்திர் பவதி | ய
 இதம் நித்யம் அதீயான: ப்ராஹ்மண: ப்ராத: ஸுசி:
 ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்யத இதி | ப்ரஹ்மலோகே மஹீயதே |
 இத்யாஹ பகவான் நாராயண: |

प्रितिष्ठायै नमः । प्रातरधीयानो रात्रिकृतं पापं नाशयति ।
 सायमधीयानो दिवस कृतं पापं नाशयति । सायं प्रातरधीयानो
 अपापो भवति । सर्वतीर्थेषु स्नातो भवति ।

सर्वदेवैर्ज्ञातो भवति । अवाच्य वचनात्पूतो भवति ।
 अभक्ष्यभक्षणात् पूतो भवति । अभोज्य भोजनात्पूतो भवति ।
 असाध्य साधनात्पूतो भवति । दुष्प्रतिग्रह शत सहस्रात्पूतो भवति ।
 सर्वप्रतिग्रहात्पूतो भवति । पङ्क्तिदूषणात्पूतो भवति । अनृत वचनात्
 पूतो भवति । अथाऽब्रह्मचारी ब्रह्मचारी भवति । अनेन हृदयेनाधीतेन
 क्रतुसहस्रेणेष्टं भवति । षष्टि शत सहस्रगायत्र्या जप्यानि फलानि
 भवन्ति । अष्टौ ब्राह्मणान् सम्यग्ग्राहयेत् । तस्य सिद्धिर्भवति । य
 इदं नित्यमधीयानो ब्राह्मणः प्रातः शुचिः सर्व पापैः प्रमुच्यत इति ।
 ब्रह्मलोके महीयते । इत्याह भगवान् श्री नारायणः ।।

த்யேள: மூர்த்'னிதை'வதம் | த்ந்த பங்தௌ
 அஸ்விநௌ | உபே'ஸந்த்'யே ச ஓஷ்டௌ | முக்தம் அக்'னி:
 ஜிஹ்வா ஸரஸ்வதீ | க்'ரீவாயாந்து ப்'ருஹஸ்பதி: |
 ஸ்தனயோ:வஸவ: அஷ்டௌ | பாஹ்வோர் மருத: |
 ஹ்ருத்யே பர்ஜன்ய: | ஆகாஸம் உத்'ரம் | நா பெ'ள
 அந்தரிக்ஷம், கட்யோ: இந்த்'ராக்நீ | ஜக'னே விக்'ஞான க'ன:
 ப்ரஜாபதி: | கைலாஸமலயே ஊரு | விஸ்வே தேவா: ஜான்
 வோ: | ஜங்காயாம் கொளஸரிக: | கு'ஹ்யம் அயனே ஊரு
 பிதர: | பாதௌ ப்ருத்'வீ | வனஸ்பதய: அங்குலீஷு ரிஷ்யோ
 ரோமாணி | நகானி முஹூர்த்தானி | அஸ்தி'ஷு க்'ரஹா: |
 அஸ்ருங் மாம்ஸம் ரிதவ: | ஸம்வத்ஸரா வை நிமிஷம். அஹோ

ராத்ரௌ ஆதித்ய: சந்த்ரமா: | ப்ரவராம் திவ்யாம் காயத்ரீம்
 ஸஹஸ்ர நேத்ராம் ஸரணம் அஹம் ப்ரபத்யே | ஓம் தத்ஸவிதுர்
 வரேண்யாய நம: | ஓம் தத் பூர்வஜாய நம: | தத் ப்ராத:
 ஆதித்யாய நம: | தத் ப்ராத: ஆதித்ய ப்ரதிஷ்டாயை நம: | ப்ராத:
 அதியானோ: ராத்ரி க்ருதம் பாபம் நாஸ்யதி | ஸாயம் அதியான:
 திவஸ க்ருதம் பாபம் நாஸ்யதி | ஸாயம் ப்ராத: அதியான:
 அபாபோ பவதி | ஸர்வ தீர்த்தேஷு ஸ்னாத: பவதி | ஸர்வ
 தேவை: க்ஞாதோ பவதி | அவாச்ய வசனாத் பூதோ பவதி |
 அபக்ஷ்ய பக்ஷணாத் பூதோ பவதி | அபே'ஜ்ய போஜனாத்
 பூதோ பவதி | அஸாத்ய ஸாத'னாத் பூதோ பவதி | துஷ்
 ப்ரதிக்ரஹ ஸத ஸஹஸ்ராத் பூதோ பவதி | ஸர்வ
 ப்ரதிக்ரஹாத் பூதோ பவதி | பங்தி தூஷணாத் பூதோ பவதி |
 அன்ருத வசனாத் பூதோ பவதி | அத் அப்'ரும்மசாரீ ப்'ரும்ம
 சாரீ பவதி | அனேன ஹ்ருத்யேன அதீ தேன க்ரது
 ஸஹஸ்ரேண இஷ்டம் பவதி | ஷஷ்டிஸத ஸஹஸ்ர
 காயத்ர்யா: ஜப்யானி ப்'லானி பவந்தி | அஷ்டௌ
 ப்ராஹ்மணன் ஸம்யக் க்ராஹயேத் | தஸ்ய ஸித்திர் பவதி | ய
 இதம் நித்யம் அதியான: ப்'ராஹ்மண: ப்ராத: ஸூசி:
 ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்யத இதி | ப்ரஹ்மலோகே மஹீயதே |
 இத்யாஹ ப'கவான் நாராயண: |

ஸ்ரீகாயத்ரீ ஸ்தோத்ரம்

(இதை மனப்பாடம் செய்து, ப்ரதிதினம் காலையில் ஸ்நானம்
செய்யும் பொழுதோ, அல்லது மற்ற ஜபங்கள் ஆனபின்போ
பாராயணம் செய்தால் பாபங்கள் அகன்று
ஸகல இஷ்டங்களும் பூர்த்தியாகும்.)

। நாரத उवाच ।

भक्तानुकंपिन् सर्वज्ञ हृदयं पाप नाशनम् ।
गायत्र्याः कथितं तस्मात् गायत्र्याः स्तोत्र मीरय ॥

नारायण उवाच ।

आदिशक्ते जगन्मातः भक्तानुग्रह कारिणि ।
सर्वत्र व्यापिके अनन्ते श्री सन्ध्ये ते नमोऽस्तुते ॥
त्वमेव सन्ध्या गायत्री सावित्री च सरस्वती ।
ब्राह्मी च वैष्णवी रौद्री रक्ता श्वेता असितेतरा ॥
प्रातर्बाला च मध्याह्ने यौवनस्था भवेत्पुनः ।
वृद्धा सायं भगवती चिन्त्यते मुनिभिः सदा ॥
हंसस्था गरुडारूढा तथा वृषभ वाहिनी ।
ऋग्वेदाध्यायिनी भूमौ दृश्यते या तपस्विभिः ॥
यजुर्वेदं पठन्ती च अन्तरिक्षे विराजते ।
सा सामगाऽपि सर्वेषु भ्राम्यमाणा तथा भुवि ॥
रुद्रलोकं गता त्वंहि विष्णुलोक निवासिनी ।
त्वमेव ब्रह्मणो लोके अमर्त्यानुग्रह कारिणी ॥

सप्तर्षि प्रीति जननी माया बहुवर प्रदा ।
 शिवयोः करनेत्रोत्था ह्याश्रुस्वेद समुद्भवा ॥
 आनन्द जननी दुर्गा दशधा परिपठ्यते ।
 वरेण्या वरदा चैव वरिष्ठा वरवर्णिनी ॥
 गरिष्ठाच वराहाच वरारोहाच सप्तमी ।
 नीलगङ्गा तथा सन्ध्या सर्वदा भोग मोक्षदा ॥
 भागीरथी मर्त्यलोके पाताले भोग वत्यपि ।
 त्रिलोक वाहिनी देवी स्थान त्रय निवासिनी ॥
 भूलोकस्था त्वमेवासि धरित्री शोक हारिणी ।
 भुवोलोके वायुशक्तिः स्वर्लोके तेजसां निधिः ॥
 महर्लोके महासिद्धिः जनलोके जनन्यपि ।
 तपस्विनी तपो लोके सत्य लोके तु सत्य वाक् ॥
 कमला विष्णुलोके च गायत्री ब्रह्म लोकदा ।
 रुद्रलोके स्थिता गौरी हरार्धाङ्ग निवासिनी ॥
 अहमो महतश्चैव प्रकृतिस्त्वं हि गीयेस ।
 साम्या वस्थात्मिका त्वहि शबल ब्रह्म रूपिणी ॥
 तपः परा पराशक्तिः परमा त्वं हि गीयसे ।
 इच्छा शक्तिः क्रिया शक्तिः ज्ञान शक्तिः त्रिशक्तिदा ॥
 गङ्गाच यमुना चैव विपाशा च सरस्वती ।
 सरयूः देविका सिन्धुः नर्मदा ऐरावती तथा ॥

गोदावरी शतद्रुश्च कावेरी देवलोकगा ।
 कौशिकी चन्द्र भागा च वितस्ता च सरस्वती ॥
 गण्डकी ताषिनी तोया गोमती वेत्रवत्यषि ।
 इडाच पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयका ॥
 गांधारी हस्त जिह्वाच पूषा अपूषा तथैवच ।
 अलंबुसा कुहूश्चैव शङ्खिनी प्राणवाहिनी ॥
 नाडी च त्वं शरीरस्था गीयसे प्राक्तनैर्बुधेः ।
 हृत्पद्मस्था प्राणशक्तिः कण्ठस्था स्वप्न नायिका ॥
 तालुस्था त्वं सदा धारा बिन्दुस्था बिन्दु मालिनी ।
 मूलेतु कुण्डली शक्तिः व्यापिनी केश मूलगा ॥
 शिखा मध्या सना त्वं हि शिखाग्रेतु मनोन्मनी ।
 किमन्यत् बहूनोक्तेन यत्किञ्चित् जगती त्रये ॥
 तत्सर्वं त्वं महादेवि श्रिये सन्ध्ये नमोस्तु ते ।
 इतीदं कीर्तिदं स्तोत्रं सन्ध्यायां बहुपुण्यदम् ॥
 महापाप प्रशमन महासिद्धि विधायकं ।
 य इदं कीर्तयेत् स्तोत्रं सन्ध्या काले समाहितः ॥
 अपुत्रः प्राप्नुयात् पुत्रं धनार्थी धन माप्नुयात् ।
 सर्व तीर्थं तपो दान यज्ञ योग फलं लभेत् ॥
 भोगान्भुक्त्वा चिरं कालं अन्ते मोक्षं अवाप्नुयात् ।
 तपस्विभिः कृतं स्तोत्रं स्नान कालेतु यः पठेत् ॥

यत्रकुत्र जले मग्नः सन्ध्या मज्जनजं फलं ।

लभते नात्र सन्देहः सत्यं सत्यं च नारद ॥

शृणुयात् योपि तत् भक्त्या स तु पापात् प्रमुच्यते ।

पीयूष सदृशं वाक्यं सन्ध्योक्तं नारदेरितम् ॥

इति श्री देवी भागवते महापुराणे द्वादश स्कन्धे गायत्री स्तोत्रं नाम

॥पञ्चमोऽध्यायः॥

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸ்தோத்ரம்

நாரத³ உவாச

ப⁴க்தானுகம்பின் ஸர்வக்ரு ஹ்ருத⁴யம் பாப நாஸனம் ।

கா³யத்ர்யா:கதி³தம் தஸ்மாத் கா³யத்ர்யா: ஸ்தோத்ரமீரய

நாராயண உவாச

ஆதி¹ஸக்தே ஜகன் மாத: ப⁴க்த அனுக்ரஹ காரினி ।

ஸர்வத்ர வ்யாபகே அனந்தே ஸ்ரீஸந்த⁴யேதே நமோஸ்துதே ।

த்வமேவ ஸந்த⁴யா கா³யத்ரீ ஸாவித்ரீ

ச ஸரஸ்வதி । ப்⁴ராஹ்மீ ச வைஷ்ணவீ

ரௌத்⁴ரீ ரக்தா ஸ்வேதா அஸிதேதரா ।

ப்⁴ராத:பா⁴லா ச மத்⁴யாஹ்னே யௌவனஸ்தா ப⁴வேத் புன: ।

வ்ருத்⁴தா ஸாயம் ப⁴கவதி சிந்த்யதே முனிபி: ஸதா⁴ ।

ஹம்ஸஸ்தா⁴ க்ருடா⁴வ்ருஷப⁴ வாஹினீ ।

ரிக்வேத்⁴அத்⁴யாயினீ பூ⁴மௌ த்ருஸ்யதே யா தபஸ்விபி:⁴

யஜுர்வேதம் பட⁴ந்தீ ச அந்தரிக்ஷே விராஜதே ।

ஸா ஸாமகா⁴பி ஸர்வேஷு ப்⁴ராம்யாமனா ததா⁴ பு⁴வி ।

ருத்⁴ரலோகம் க்⁴தா த்வமஹி விஷ்ணுலோக நிவாஸினி ।

த்வமேவ ப்ரஹ்மணோ லோகே அமர்த்ய அனுக்ரஹ காரினீ |
 ஸப்தர்ஷி ப்ரீதி ஜனனீ மாயா ப்ஹு வர ப்ரதா |
 ஸிவயோ:கர நேத்ரோத்தா ஹ்யஸ்ரு ஸ்வேதஸமுத்ப்வா |
 ஆனந்த ஜனனீ துர்க்கா த்ஸதா பரி பட்யதே |
 வரேண்யா வரதா சைவ வரிஷ்டா வரவர்ணினீ |
 க்ரிஷ்டாச்ச வராஹா ச வராரோஹா ச ஸப்தமீ |
 நீல கங்கா ததா ஸந்த்யா ஸர்வதா போக மோக்ஷதா |
 பாஃரீரதி மர்த்ய லோகே பாதாலே போக்வத்யபி |
 த்ரிலோக வாஹினீ தேவீ ஸ்தான த்ரய நிவாஸினி |
 பூர் லோகஸ்தா த்வமேவாஸி த்ரிதீ ஸோக ஹாநினீ |
 புவோ லோகேவாயு ஸக்தி: ஸ்வர்லோகே தேஜஸாம்நிதி: |
 மஹர் லோகே மஹா ஸித்தி: ஜன லோகே ஜனன்யபி |
 தபஸ்வினீ தபோ லோகே ஸத்ய லோகே து ஸத்யவாக் |
 கமலா விஷ்ணு லோகேச காயத்ரீ ப்ரஹ்ம லோகதா |
 ருத்ர லோகே ஸ்திதா கௌரீ ஹர அர்த்தாங்க வாஸினீ |
 அஹமோ மஹதஸ்சைவ ப்ரக்ருதி: த்வம் ஹி கீயஸே |
 ஸாம்ய அவஸ்தாத்மிகா த்வம்ஹி ஸபல ப்ரஹ்ம ரூபினீ |
 தப: பலா பராஸக்தி: பரமா த்வம்ஹி கீயஸே |
 இச்சா ஸக்தி: க்ரியா ஸக்தி:க்ஞான ஸக்தி: த்ரிஸக்திதா |
 கங்கா ச யமுனா சைவ விபாஸா ச ஸரஸ்வதீ |
 ஸரயூ: தேவிகா ஸிந்தூ: நர்மதா ஜராவதிததா |
 கோதாவரீ ஸதத்ருஸ்ச காவேரீ தேவ லோககா |
 கௌரீ நத்ர பாஃரீ ச விதஸ்தா ச ஸரஸ்வதீ |
 க்ண்டகீ தாபினீ தோயா கோமதி வேத்ரவத்யஷி |
 இடாச்ச பிங்க்ளா சைவ ஸுஷூம்னாச த்ருத்யகா |
 கார்ந்தாரீ ஹஸ்த ஜிஹ்வாச பூஷா அபூஷா ததைவ ச |
 அலம்புஸா குஹஸ்சைவ ஸங்க்னீ ப்ராணவாஹினீ

| ராடீ ச த்வம் ஸரீரஸ்தா கீயஸே ப்ராகதனை: புதை: |
 ஹருத் பத்மஸ்தா ப்ராண ஸக்தி: கண்டீஸ்தா ஸ்வப்னநாயிகா |
 தாலுஸ்தா த்வம் ஸதாத்ரரா பிந்துஸ்தா பிந்து மாலினீ |
 மூலேது குண்டீலீ ஸக்தி: வ்யாபினீ கேஸ மூலகா.
 ஸிகா மத்யாஸனா த்வம்ஹி ஸிகாக்ரேஷு மனோன்மனீ |
 கிமன்யத் ப்ஹுனோக்தேன யத்கிஞ்சித் ஜகதீத்ரயே.
 தத் ஸர்வம் த்வம் மஹாதேவி ஸ்ரியே
 ஸந்த்யே நமோஸ்து தே |இதீதம் கீர்த்தித்ம்
 ஸ்தோத்ரம் ஸந்த்யாயாம் பஹு புண்யத்ம் |
 மஹா பாப ப்ரஸமனம் மஹாஸித்தி விதாயகம் |
 ய இதீதம் கீர்த்த யேத் ஸ்தோத்ரம் ஸந்த்யாகாலே ஸமாஹித: |
 அபுத்ர: ப்ராப்னுயாத் புத்ரம் த்னார்த்தீதன மாப்னு யாத் |
 ஸர்வ தீர்த்த தபோ தான யக்ஞயோக ப்லம் லபேத் |
 போகான் புக்த்வா சிரம் காலம் அந்தே
 மோக்ஷம் அவாப்னுயாத் | தபஸ்விபி: க்ருதம்
 ஸ்தோத்ரம் ஸன்னான காலே து ய: படேத் |
 யத்ர குத்ர ஜலே மக் ன: ஸந்த்யா மஜ்ஜனஜா ப்லம் |
 லபதே நாத்ர ஸந்தேஹ: ஸத்யம் ஸத்யம் ச நாரத |
 ஸ்ருணுயாத் யோபிதத் பக்த்யா ஸது பாபாத் ப்ரமுச்சயதே |
 பியூஷ ஸத்ருஸம் வாக்யம் ஸந்த்யோக்தம் நாரதேரிதம் |

श्री गायत्री शापविमोचनं

शाप मुक्ता हि गायत्री चतुर्वर्ग फल प्रदा ।

अशाप मुक्ता गायत्री चतुर्वर्ग फलान्तका ॥

ओं अस्य गायत्री ब्रह्मशाप विमोचन मन्त्रस्य, ब्रह्मा ऋषिः,
गायत्री छन्दः भुक्ति मुक्ति प्रदा ब्रह्मशाप विमोचनी गायत्री शक्तिः
देवता । ब्रह्मशाप विमोचनार्थे विनियोगः ॥

ओं गायत्रीं ब्रह्मेत्युपासीत यद्रूपं ब्रह्मविदो विदुः । तां पश्यन्ति
धीराः सुमनसां वाचामग्रतः ॥ ओं वेदान्त नाथाय विद्महे हिरण्य
गर्भाय धीमहि । तन्नो ब्रह्म प्रचोदयात् । ओं देवी गायत्री त्वं ब्रह्म
शापात् विमुक्ता भव ॥

ओं अस्य श्री वसिष्ठ शाप विमोचन मन्त्रस्य निग्रह अनुग्रह
कर्ता वसिष्ठ ऋषिः, विश्वोद्भवा गायत्री छन्दः । वसिष्ठानुग्रहीता
गायत्री शक्तिः देवता । वसिष्ठ शाप विमोचनार्थे जपे विनियोगः ॥

ओं सोहम् अर्कमयं ज्योतिरहं शिव आत्म ज्योति रहं शुक्रः
सर्व ज्योति रसः अस्म्यहं । इत्युक्त्वा योनिमुद्रां प्रदर्श्य गायत्री त्रयं
पठित्वा । ओं देवि गायत्री त्वं वसिष्ठ शापात् विमुक्ता भव ॥

ओं अस्य श्री विश्वामित्र शाप विमोचन मन्त्रस्य । नूतन
सृष्टिकर्ता विश्वामित्रऋषिः । वाग्देहा गायत्री छन्दः । विश्वामित्र
अनुग्रहीता गायत्री शक्तिः देवता । विश्वामित्र शाप विमोचनार्थे जपे
विनियोगः ॥

ओं गायत्रीं भजाम्यग्नि मुखीम् विश्वगर्भा यदुद्भवा देवाश्चक्रिरे
विश्वसृष्टिं तां कल्याणीं इष्टकरीं प्रपद्ये । यन्मुखात्रिसृतो अखिलवेद
गर्भः । शापयुक्ता तु गायत्री सफला न कदाचन । शापात् उत्तारिता
सा तु भुक्तिभुक्ति फल प्रदा ॥

प्रार्थना ॥ बहुरूपिणि गायत्री दिव्ये सन्ध्ये सरस्वति । अजरे
अमरे चैव ब्रह्मयोने नमोस्तुते । ब्रह्म शापात् विमुक्ता भव । वसिष्ठ
शापात् विमुक्ता भव । विश्वामित्र शापात् विमुक्ता भव ।

ஸ்ரீ காயத்ரீ ஸாப விமோசனம்

ஸாப முக்தாஹி காயத்ரீ சதுர்வர்க்க பலப்ரதா
அஸாபமுக்தா காயத்ரீ சதுர்வர்க்க பலாந்தகா.

அஸ்ய ஸ்ரீ காயத்ரீ ப்ரஹ்ம ஸாப விமோசன மந்த்ரஸ்ய
ப்ரூம்மா ரிஷி: | காயத்ரீ ச்ந்த: | பு'க்திமுக்தி ப்ரதா ப்ரஹ்ம
ஸாப விமோசனீ காயத்ரீ ஸக்தி: தேவதா | ப்ரஹ்ம ஸாப
விமோசனார்த்தே விநியோக: |

ஓம் காயத்ரீம் ப்ரஹ்மேதி உபாஸீத | யத் ரூபம் ப்ரஹ்ம
விதோ விது: | தாம் பஸ்யந்தி தீ'ரா: ஸுமனஸாம்
வாசாமக்'ரத: | ஓம். வேதாந்த நாதாய வித்மஹே ஹிரண்ய
கர்ப்பாய தீ'மஹி, தன்னோ ப்ரஹ்ம ப்ரசோதயாத் | ஓம். தேவீ
காயத்ரீ த்வம் ப்ரஹ்ம ஸாபாத் விமுக்தா ப'வ: |

ஓம். அஸ்ய ஸ்ரீ வஸிஷ்ட' ஸாப விமோசன மந்த்ரஸ்ய
நிக்'ரஹ அனுக்'ரஹ கர்த்தா வஸிஷ்ட ரிஷி: | விஸ்வோத் ப'வா
காயத்ரீ ச்ந்த: | வஸிஷ்ட அனுக்'ரஹிதா காயத்ரீ ஸக்தி:
தேவதா | வஸிஷ்ட ஸாப விமோசனார்த்தே ஜபே வியோக: |

ஓம் | ஸோஹம் அர்க்கமயம் ஜ்நியோதிரஹம் ஸிவ
ஆத்ம ஜ்யோதி ரஹம், ஸுக்ர: ஸர்வஜ்யோதி ரஸ: அஸ்மி
அஹம் (என்று கூறி யோனி முத்ரையைக் காட்டி மூன்று முறை
காயத்ரியை ஜபித்து) ஓம் தேவீ காயத்ரீ த்வம் வஸிஷ்ட ஸாபாத்
விமுக்தா பவ |

ஓம் | அஸ்ய ஸ்ரீவிஸ்வாமித்ர ஸாப விமோசன மந்த்ரஸ்ய
நூதன ஸ்ருஷ்டி கர்த்தா விஸ்வாமித்ர ரிஷி: | வாக்தேஹா
காயத்ரீ சந்த: | விஸ்வாமித்ர அனுக்ரஹீதா காயத்ரீ ஸக்திர்
தேவதா | விஸ்வாமித்ர ஸாப விமோசனார்த்தே ஜபே
விதியோக: |

ஓம் | காயத்ரீம் ப'ஜாம்யக்னி முகீம் விஸ்வ க'ர்ப்பா'ம்
யது'த்'ப'வா தே'வா: சக்'ரிரே விஸ்வ ஸ்ருஷ்டிம். தாம்
கல்யாணீம் இஷ்டகரீம் ப்ரபத்'யே யன் முகா'ன் நிஸ்ருதோ அகில
வேத் க'ர்ப்ப': | ஸாபயுக்தாது காயத்ரீ ஸப்'லா ந கதா'சன |
ஸாபாத் உத்தாரிதா ஸாது புக்தி முக்தி பலப்ரதா |

ப்ரார்த்தனா | ப'ஹு ரூபிணி காயத்ரீ தி'வ்யே ஸந்த்யே
ஸரஸ்வதீ. அஜரே அமரே ஷ்வப்ரஹ்ம யோனே நமோஸ்து தே.
ப்ரஹ்ம ஸாபாத் விமுக்தா ப'வ | வஸிஷ்ட' ஸாபாத் ஸிமுக்தா
ப'வ | விஸ்வாமித்ர ஸாபாத் விமுக்தா ப'வ | இதிஸாப
விமோசனம்.

யக்ஞோபவீத தாரணம்

ஆசமனம் செய்து, ஸூக்லாம்பரதரம் - ஸாந்தயே. ஓம் பூ:- மமோபாத்த - ப்ரீத்யர்த்தம் ஸ்ரெளத ஸ்மார்த்த விஹித நித்ய கர்மானுஷ் டான யோக்'யதா ஸரித்'யர்த்த'ம் ப்'ரும்ம தேஜ: அபி'வ்ருத்'யர்த்த'ம் யக்ஞோபவீத தா'ரணம் க்ரிஷ்யே.

யக்ஞோபவீத தா'ரண மஹா மந்த்ரஸ்ய பரப்'ரஹ்ம ரிஷி. த்ரிஷ்டுப் சந்த: , பரமாத்மா தே'வதா, யக்ஞோபவீத தாரணே வினியோக:

இடது கையை பூமியை நோக்கி புது பூணூலை பிடித்துக்கொண்டு பூமியை நோக்கி கட்டை விரலை வைத்து வலது கையை மேல் புறம் பிடித்து, யக்ஞோபவீதத்தின் நுனி முடுச்சு வலது கையில் வரும்படி பூணூலை பிடித்துக்கொண்டு கீழ்கண்ட மந்த்ரத்தை சொல்லி, ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापते: यत्सहजं पुरस्तात् ।

आयुष्यमग्रयं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेज: ॥

யக்ஞோப வீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதே:

யத் ஸஹஜம் புரஸ்தாத் ।

ஆயுஷ்யம'க்ரயம் ப்ரதி முஞ்ச சுப்'ரம்

யக்ஞோபவீதம் ப'லமஸ்து தேஜ: ॥

(யக்ஞோபவீதம் பரம பவித்ரமானது. ப்ரும்மாவுடன் முன்பே கூடப்பிறந்தது ஆயுஸ்ஸைக் கொடுக்கக் கூடியது. சிறந்தது. ஸூப்ரமான யக்ஞோப வீதத்தைத் தரித்துக் கொள்கிறேன்).

ஆசமனம் செய்து,

உபவீதம் பி'ன்ன தந்தும் ஜீரணம் கஸ்மலதூ'ஷிதம் விஸ்ருஜாமி ஜலே (நஹி, புனர்) ப்'ரஹ்மன் வர்ச்சோ தீ'ர்க்காயுரஸ்து மே.

(சிதிலமான நூல்களை உடையதும், மலினமானதும், அழுக்கானதுமான | யக்ஞோப வீதத்தை ஜலத்தில் விடுகின்றேன். ஹே ப்ரும்மாவே, எனக்கு தீர்க்காயுஸ் உண்டாக்கட்டும்).

ப்ரஹ்ம யக்ஞம்

ஆசமனம் செய்து, ஸுக்லாம்பரதரம் - ஒம்பூ:-ப்ரீத்யர்த்தம்
ப்ரும்ம யக்ஞம் கரிஷ்யே ப்ரஹ்ம யக்ஞேன யக்ஷ்யே என்று ஸங்கல்பம்
செய்து

विद्युदसि विद्यमे पात्मानमृतात्सत्यमुपैमि

வித்யுதஸி வித்யமே பாத்மான ம்ருதாத் ஸத்ய முபைமி.

(ஓ ஜலதேவதையே, நீர் பாபத்தைப் போக்குபவராக இருக்கிறீர்.
என் பாபத்தைப் போக்கடியும். இந்த யக்ஞத்தால் நிச்சயமாக பலனை
அடையவேண்டும்) என்ற மந்த்ரத்தைக் கூறி, இருகரங்களையும்
ஜலத்தால் முன்னும் பின்னும் துடைக்க வேண்டும். பிறகு மும்முறை
ஆசமனம் செய்து, இரு முறை உதட்டைத் துடைத்து, ஒரு முறை
அலம்பி, இடது கை கால்களைப் ப்ரோக்ஷித்து, தலை, கண், மூக்கு, காது,
ஹ்ருதயம் ஆகியவைகளைத் தொட்டு, வலது கை கால்களை மேலே
இருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரங்களைச் சொல்ல
வேண்டும்.

ओं भूः तत्सवितुर्वरेण्यं ।

ओं भुवः भर्गो देवस्य धीमहि ।

ओं सुवः धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ओं भूः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि

ओं भुवः धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ओं सुवः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ओं अग्निमीळे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम् ।

होतारं रत्न धातमं ।। हरिः ओं हरिः ओं ।।
 इषेत्वोर्जे त्वां वायवस्थो पायवस्थ देवोवस्सविता
 प्रार्पयतु श्रेष्ठतमाय कर्मणे ।। हरिः ओं हरिः ओं
 अग्न आयाहि वीतये गृणानो हव्यदातये
 निहोता सत्सि बर्हिषि ।। हरिः ओं हरिः ओं
 शन्नो देवी रभिष्टय आपो भवन्तु पीतये ।
 शय्योरभिस्रवन्तुनः ।। हरिः ओं हरिः ओं

ஒம் பூ: தத்ஸ விதுர் வ ரேண்யம்
 ஒம் பு'வ: ப'ர்கோ தே'வஸ்ய தீ'மஹி
 ஒ'கும் ஸுவ: தி'யோ யோன: ப்ரசோத்யாத்
 ஒம் பூ: தத் ஸவிதுர் வ ரேண்யம்
 ப'ர் கோ தே'வஸ்ய தீ'மஹி
 ஒம்'புவ: தி'யோ யோ ந: ப்ரசோத்யாத்
 ஒம் ஸுவ: தத் ஸவிதுர் வ ரேண்யம்
 ப'ர்கோ தே'வஸ்ய தீ'மஹி தி'யோ யோ ந: ப்ரசோத்யாத்
 ஒம் அக்'னி மீளே புரோஹிதம் யக்ஞஸ்ய தே'வம்ருத்ம்விஜம்
 ஹோதாரம் ரத்ன தா'தமம் ஹரி': ஒம் ஹரி:ஒம்.
 இஷேத்வோர் ஜேத்வாம் வாயவஸ்தோ' பாய வஸ்த்
 தே'வோ வஸ் ஸவிதா ப்ரார்பயது ச்ரேஷ்ட'தமாய
 கர்மணே ஹரி:ஒம் ஹரி:ஒம்.
 அக்'ன ஆயாஹி வீதயே க்'ருணா னோ ஹவ்யதாத்யே
 நிஹோதோ ஸத்ஸி ப்ர்ஹிஷி ஹரி:ஒம் ஹரி: ஒம்
 சன்னோ தே'வீ ரபிஷ்டயே ஆபோ ப'வந்து பீதயே
 சய்யோரபி'ஸ்ரவந்துந: ஹரி: ஒம் ஹரி: ஒம்-

என்று ஜபித்து, அவரவர் அத்யயனம்செய்த வேதத்தில் ஒவ்வொரு தினமும் கொஞ்ச பாகத்தையாவது சொல்லி, பிறகு.

ओं भूर्भुवःसुवः सत्यं तपः श्रद्धायां जुहोमि

ஓம் பூர் பு'வஸ்ஸுவ: ஸத்யம் தப: ச்ரத்தா'யாம் ஜுஹோமி.

(பூ⁴: பு⁴:ஸுவ: என்ற மூன்று வ்யாஹ்ருதிகளும் ஸத்ய ரூபமானது. தபஸ் போன்றது. இதை ச்ரத்தையில் ஹோமம் செய்கிறேன் -அதாவது, ஸத்யமாய், தபஸ்ஸாய் இருக்கும் வேதத்தை அத்யயனம் செய்கிறேன் என்று பொருள்)

என்று சொல்லி, ஸிரஸ்ஸைச் சுற்றி ஜலத்தால் ப்ரதக்ஷிணம் செய்து, கீழ்வரும் மந்த்ரத்தை மூன்று முறை கூறவேண்டும்.

**ओं नमो ब्रह्मणे नमो अस्त्वग्नये नमः पृथिव्यै नम ओषधीभ्यः ।
नमो वाचे नमो वाचस्पतये नमो विष्णवे बृहते करोमि ।।**

ஓம் நமோ ப்ரஹ்மணே நமோ அஸ்த்வக்'னயே
நம:ப்ருதி'வ்யை நம ஒஷதி'ப்'ய:
நமோ வாசே நமோ வாசஸ்பதயே நமோ
விஷ்ணவே ப்ருஹதே கரோமி.

(ப்ரும்மாவிற்கும், அக்னிக்கும், பூமிக்கும், ஒஷதிகளுக்கும், ஸரஸ்வதிக்கும், வாசஸ்பதிக்கும், மஹத்தான விஷ்ணுவுக்கும் நமஸ்காரம் செய்கிறேன்).

இந்த மந்த்ரத்தை மூன்று முறை திருப்பிக் கூறி,

वृष्टिरसि वृश्चिमे पाप्मानमृतात्सत्यमुपागां

வ்ருஷ்டிரஸி வ்ருஸ்சிமே பாப்மானம்ருதாத் ஸத்யமு பாகா'ம்

(ஓ ஜல தேவதையே, நீ பாபத்தைப் போக்கடிப்பவராய் இருக்கிறாய். என்னுடைய பாபத்தைப் போக்கும் இந்த யக்ஞத்தால் ஸத்யமாக பலனை அடைந்தேன்)

என்று சொல்லி முன்போல் இரு கரங்களையும் ஜலத்தால் தடவ வேண்டும்.

பிறகு “ப்ரும்ம யக்ஞ தர்ப்பணம் கரிஷ்யே” என்று ஸங்கல்பம் செய்து கொண்டு, உபவிதமாய் கீழ்கண்ட தர்ப்பணங்களை தேவதீர்த்தத்தால் (நுனிவிரல்களால் விடவேண்டும்)

**பூணலை உபவிதமாய் (வலது புறமாய்)
போட்டுக்கொண்டு, நுனி விரலால் விடவேண்டும்**

ப்³ரும்மாத்³யோதே³வா:

தான் தே³வாம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வான் தே³வாம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வ தே³வக்³ணோக்³ம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வ தே³வ பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வ தே³வக்³ண பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி

**பூணலை நிவிதமாய் (மாலையாக) அணிந்து, 2 முறை
ரிஷிதீர்த்தத்தால் (சுண்டிவிரல் பக்கமாக) விடவேண்டும்.**

க்ருஷ்ணத்³வை பாயநாதய: யே ரிஷய:

தான் ரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வான் ரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வரிஷி க்³ணாம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வரிஷி க்³ண பத்னீஸ் தர்ப்பயாமி

ப்ரஜாபதிம் காண்ட்³ரிஷிம் தர்ப்பயாமி

ஸோமம் காண்ட³ ரிஷிம் தர்ப்பயாமி
அக்³ னிம் காண்ட³ ரிஷிம் தர்ப்பயாமி
ஹவ்ய வாஹம் தர்ப்பயாமி
விஸ்வான் தே³ வான் காண்டரிஷிம்ஸ தர்ப்பயாமி ப்ரும்மாணம்
ஸ்வயம்பு⁴ வம் தர்ப்பயாமி (இதை ப்ரும்மதீர்த்தம் எனும் அடிக்கையால்
விடவேண்டும்)

விஸ்வான் தே³ வான் காண்டரிஷிம்ஸ தர்ப்பயாமி
அருணான் தே³ வான் காண்டரிஷிம்ஸ தர்ப்பயாமி
ஸதஸ³ ஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி
ரிக் வேத³ ம் தர்ப்பயாமி
யஜுர் வேத³ ம் தர்ப்பயாமி
ஸாம வேத⁴ ம் தர்ப்பயாமி
அத² ர்வ வேதம் தர்ப்பயாமி
இதிஹாஸ புராணம் தர்ப்பயாமி
கல்பம் தர்ப்பயாமி
பாரதம் தர்ப்பயாமி

ப்ராசீனா விதமாய் (பூணலை இடமாக்கி) பித்ரு
தீர்த்தத்தால் (கட்டை விரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும்
மத்ய பாகத்தால்)³ முறை விடவேண்டும்

ஸோம: பித்ருமான் யமோங்கி³ ரஸ்வான்

அக்³ னி கவ்ய வாஹனாத³ ய: யே பிதர:

தான் பித்ரூம்ஸ்தர்ப்பயாமி

ஸர்வான் பித்ரூம்ஸ்தர்ப்பயாமி

ஸர்வபித்ரு கணூம்ஸ் ” ”

இந்த பித்ருக்கள் பித்ரு

தேவதைகள் ஆனபடியால் தந்தை

தாய் உள்ளவரும் தர்ப்பணம்

செய்யலாம்.

ஸர்வபித்ரு பத்னீஸ் ” ”

ஸர்வபித்ரு கணபத்னீஸ் ” ”

ஊர்ஜம் வஹந்தி: அம்ருதம் க்⁴ருதம் பய:

கிலாலம் பரிஸ்ருதம் ஸ்வதா⁴ஸ்த தர்ப்பயத மே பித்ருன்

(ஓ தீர்த்தமே எங்கள் பித்ருக்கள் மனிதராய் பிறந்திருந்தால் அன்னமாகவும், தேவராயிருந்தால் அம்ருதமாகவும், கந்தர்வரானால் நெய்யாகவும், தேவஜாதியில் பால் உண்பவராயிருந்தால் பாலாகவும், ராக்ஷஸராயிருந்தால் ரத்தமாகவும், செடி கொடிகளாயின் ப்ரவாஹமுமாகி, பித்ருக்களை ஸந்தோஷப்படுத்து)

த்ருப்யத த்ருப்யத த்ருப்யத.

ஆப்³ ரம்ம ஸ்தம்ப³ பர்யந்தம் ஜகத் த்ருப்யது,
என்று சொல்லி பூமியில் தீர்த்தத்தை விடவும்.
காயேன வாசா மனஸேந்த்ரியைர்வா
புத்யாத்மனாவா ப்ரக்ருதேஸ்வபாவாத்
கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை
ஸ்ரீமன் நாராயணயேது ஸமர்ப்பயாமி.

ஓம் தத் ஸத்

ஸகல தேவதா காயத்ரீ மந்த்ரங்கள்

ஸ்ரீ லக்ஷ்மீஹயக்ரீவன்:

ஓம் தம் வாஃச்வராய வித்மஹே ஹயக்ரீவாய தீமஹி
தந்நோ ஹஸௌ: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ வராஹன்:

ஓம் தநுர்த்தராய வித்மஹே வக்ரதம்ஷ்ட்ராய தீமஹி
தந்நோ வராஹ: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ நரஸிம்ஹன்:

ஓம் வஜ்ரநகாய வித்மஹே தீக்ஷண தம்ஷ்ட்ராய தீமஹி
தந்நோ நாரஸிம்ஹ: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீராமன்:

ஓம் தாசரதாய் வித்மஹே ஸீதாவல்லபாய தீமஹி
தந்நோ ராம: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்:

ஓம் தாமோதராய வித்மஹே ருக்மிணீ வல்லபாய தீமஹி
தந்நோ க்ருஷ்ண: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ நிவாஸன்:

ஓம் நிரஞ்ஜநாய வித்மஹே நிராபாஸாய தீமஹி
தந்நோ ஸ்ரீ நிவாஸ: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ ஹம்ஸாவதாரம்:

ஓம் ஹம்ஸ ஹம்ஸாத வித்மஹே பரமஹம்ஸாய தீமஹி
தந்நோ ஹம்ஸ: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ காயத்ரீ:

ஓம் மஹாதேவ்யை ச வித்மஹே விஷ்ணு பத்ந்யை ச தீமஹி
தந்நோ லக்ஷ்மீ ப்ரசோதயாத் ||

பூமிதேவி:

ஓம் தநுர்தராயை ச வித்மஹே ஸர்வ ஸித்யை ச தீமஹி
தந்நோ தரா ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ நீளா காயத்ரீ:

ஓம் மஹாதேவ்யை ச வித்மஹே விஷ்ணு பத்ந்யை ச தீமஹி
தந்நோ நீளா ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ ஸுதர்ஸநர்:

ஓம் ஸுதர்ஸநாய வித்மஹே ஜ்வாலா சக்ராய தீமஹி
தந்நோ சக்ர: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ விஷ்வக்ஸேனர்:

ஓம் விஷ்வக்ஸேநாய வித்மஹே வேத்ரஹஸ்தாய தீமஹி
தந்நோ விஷ்வக்ஸேந: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ கருடன்:

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே ஸுவர்ண பக்ஷாய தீமஹி
தந்நோ கருட: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ ஆஞ்ஜநேயர்:

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே வாயுபுத்ராய தீமஹி
தந்நோ மாருதிப் ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ சங்கரன்:

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே மஹாதேவாய தீமஹி
தந்நோ ருத்ர: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ கணபதி:

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே வக்ரதுண்டாய தீமஹி
தந்நோ தந்தி: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ நந்தீச்வரன்:

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே சக்ரதுண்டாய தீமஹி
தந்நோ நந்தி: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ ஸுப்ரஹ்மண்யர்:

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே மஹாஸேநாய தீமஹி
தந்நோ ஷண்முக: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ ப்ரஹ்மா:

ஓம் வேதாத்மகாய வித்மஹே ஹிரண்யகர்பாய தீமஹி
தந்நோ ப்ரம்ஹா ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ பாஸ்கரன் (சூரியன்)

ஓம் பாஸ்கராய வித்மஹே மஹாதயுதிகராய தீமஹி
தந்நோ ஆதித்ய: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ அக்னி பசுவான்:

ஓம் வைச்வாநராய வித்மஹே லாலீலாய தீமஹி
தந்நோ அக்நி: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ துர்கா தேவி:

ஓம் காத்யாயநாய வித்மஹே கந்யகுமாரி தீமஹி
தந்நோ துர்கி: ப்ரசோதயாத் ||

தக்ஷிணாமூர்த்தி:

தக்ஷிணாமூர்த்தயே கவித்மஹே த்யாநஸ்த்தாய தீமஹி
தந்நோ தீச: ப்ரசோதயாத் ||

ஸ்ரீ பரப்ரஹ்மகாயத்ரீ:

ஓம் பரமேச்வராய வித்மஹே பரதத்வாய, தீமஹி
தந்நோ ப்ரஹ்ம ப்ரசோதயாத் ||

தர்ம் சாஸ்திரம்

ஸ்ரீ எஸ்.வி. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரிகள்

தமிழில் வர்ணாசிரம தர்மம், ஆந்ஹிக தர்மம், சிராத்த முறை
முதலியவற்றை சூழ்நிலைக்கேற்ப சுருக்கியும் தெளிவாகவும்
தமிழில் அரிய நூல்களிலிருந்து திரட்டி
தொகுத்தளித்துள்ள அரிய புத்தகம்

